Overpeinzingen

Marcus Aurelius Antoninus

www.arsfloreat.nl

info@arsfloreat.nl

marcus aurelius antoninus

overpeinzingen

de driehoek / amsterdam

vertaling:
stichting school voor filosofie / amsterdam

omslagontwerp: rob metz

oorspronkelijke titel: ta eis heauton

ISBN 90-6030-224-9

inhoud

Woord vooraf bij deze vertaling 7
Over Marcus Aurelius Antoninus en zijn 'Overpeinzingen' 10

boek een 15
boek twee 30
boek drie 42
boek vier 57
boek vijf 80
boek zes 102
boek zeven 126
boek acht 150
boek negen 172
boek tien 191
boek elf 211
boek twaalf 231

Woord vooraf bij deze vertaling

Bij het vertalen van deze in een soort dagboek opgetekende overpeinzingen van Keizer Marcus Aurelius Antoninus, komt men onvermijdelijk voor een aantal vragen te staan met betrekking tot het filosofische systeem dat Marcus Aurelius volgde. Dat het hier de stoïcijnse filosofie betreft, zal iedereen erkennen, vooral omdat Marcus Aurelius zijn stoïcijnse leermeesters en bronnen herhaaldelijk noemt.[1]

Marcus Aurelius onderscheidt zowel bij de mens als bij de schepping in haar geheel, het bestaan van drie werelden: de wereld van de fysieke belichaming, de wereld van de denkende geest, en tenslotte de wereld van het hart en het intellect. Deze drie werelden worden door de Natuur bijeengehouden. Ook vormt de Natuur van de mens één geheel met de meest subtiele of causale wereld, die van het hart en het intellect, die tevens de Logos, of het Woord behelst (zie ook het Johannes evangelie, hfst. 1).

---

[1] Zie ook: A.A.W.M. Lievegoed, Eenige termen der Stoïsche kennisleer bij Marcus Aurelius Antoninus. Academisch proefschrift. (H.J. Paris, Amsterdam 1924.)

Het Woord, de Logos, vormt de kern van ieder menselijk wezen. Het is de bron van zijn bestaan en geeft de mens zijn ontelbare mogelijkheden. De Logos is essentieel goed en de Waarheid zelve. Wanneer het woord Logos in de tekst als 'Rede' wordt vertaald, is het dus van groot belang te bedenken dat dit begrip 'Rede' bij de Griekse filosofen een grootsere en diepere betekenis had dan wij er heden ten dage aan plegen toe te kennen. Het begrip Rede had voor hen veel meer de absolute kwaliteit van de 'Waarheid', het 'Goede'. Dat kan ook niet anders, omdat de werkelijke betekenis van de Logos (de Rede) het 'Woord' is. De Natuur is als het ware de substantie waarin het Woord werkzaam is en dient om de manifestatie van de oneindige variatie in de schepping mogelijk te maken.
Tenslotte spreekt Marcus Aurelius regelmatig over het 'leidend beginsel' (*hègemonikon*) of de 'gids'. Wij hebben dit woord meestal als 'onderscheidings-vermogen' vertaald omdat daarin toch de 'gids' als het leidende element in de mens besloten ligt. De activiteiten van de drie genoemde werelden vallen uiteen in die van de zintuiglijke waarneming (*aisthèsis*), de geestelijke activiteit of gedachtenwereld (*fantasia*) en de wereld van kennis (*dianoia*). De overeenkomst van dit systeem met de Vedanta-

filosofie uit India is frappant. Ook daar gaat men immers uit van een driedeling in de schepping en van het Woord als oorsprong van ieder schepsel, en kent men het leidend beginsel (*buddhi*) en de nauwe verwevenheid van hart en intellect (*chitta*) met de Natuur (*prakriti*). Ook daar onderscheidt men waarneming, gedachte en kennis.
Deze overwegingen hebben een belangrijke rol gespeeld bij het tot stand brengen van deze vertaling, waarbij van de tekstuitgave van C.R. Haines gebruik werd gemaakt (The Loeb Classical Library, nr. 58).

De vertalers.

Over Marcus Aurelius Antoninus en zijn ‘Overpeinzingen’[1]

De engelse schrijver Henry James schreef in het begin van de vorige eeuw naar aanleiding van een bezoek aan Rome het volgende:
‘In de hoofdstad van het Christendom vertegenwoordigt het beeld van een heidense keizer het Christelijk geweten het best.’
De schrijver doelt op het bronzen ruiterstandbeeld uit de 2e eeuw van Marcus Aurelius Antoninus, dat door Michelangelo op de Piazza del Campidoglio werd geplaatst.

Marcus Annius Verus, de toekomstige keizer, werd op 26 april van het jaar 121 na Christus geboren als zoon van de Romeinse edelman Annius Verus. Nadat zijn beide ouders jong stierven, werd hij geadopteerd door zijn grootvader, eveneens Annius Verus genaamd. Verschillende goede leraren zorgden voor zijn opvoeding volgens de richtlijnen van de stoïcijnse filosofie. Toen de jonge Annius Verus zeventien jaar was, stierf Keizer Hadrianus en

[1] Letterlijk: ‘tot zichzelf’.

deze werd opgevolgd door Aurelius Antoninus, wiens vrouw Faustina een tante van Marcus was. Omdat de nieuwe keizer zelf geen zoon had, adopteerde hij zijn jonge neef, veranderde zijn naam in Marcus Aurelius Antoninus, benoemde hem tot zijn opvolger en liet hem trouwen met zijn dochter Faustina. Van zijn zeventiende tot zijn veertigste jaar bestudeerde Marcus de kunst van het regeren en bereidde zich voor op zijn keizerlijke plichten. Hoewel in die jaren het immense rijk van de Pax Romana, dat zich uitstrekte over geheel West- en Zuid-Europa, Klein Azië, Armenië, Syrië en Noord-Afrika, onderhouden werd door de keizerlijke administratie, kwam de last van het regeren toch grotendeels neer op de persoon van de keizer zelf. Toen Antoninus in 161 stierf, nam Marcus tegen de wil van de senaat Lucius Verus, de andere geadopteerde zoon van Antoninus, bij zich op de troon en werd Rome voor het eerst geconfronteerd met het schouwspel van twee keizers. Vrijwel onmiddellijk kwam er een einde aan de jarenlange rust in het rijk. Een pestepidemie brak uit, vloedgolven vernielden het graan en veroorzaakten hongersnood, oorlogen braken uit en Marcus, wellicht de meest vredelievende van de keizers, zag zich genoodzaakt om zelf het commando van zijn

troepen op zich te nemen. Tijdens zijn laatste veldtochten besteedde hij zijn eenzame uren om zijn gedachten 'tot zichzelf' op papier te zetten. Hij stierf op 17 maart 180, waarschijnlijk aan de pest.

Van de drie richtingen die de School der Stoïcijnen bestudeerde - logica, fysica en ethica - houden de geschriften van Marcus Aurelius, evenals de uitspraken van Epictetus, zich voornamelijk bezig met de ethica en zij bevatten veelvuldige aanwijzingen hoe men zich zodanig kan gedragen, dat men in overeenstemming leeft met de Natuur. Hierbij dient men voor ogen te houden dat de Stoïcijnen het leven overeenkomstig de Natuur beschouwen als de weg die leidt tot het voornaamste doel van de mens: volkomen geluk. De beschouwingen van Marcus Aurelius '*tot zichzelf*' zijn het resultaat van een levenslange zelfbeschouwing en kunnen een ieder die Geluk zoekt vele waardevolle aanwijzingen geven.

Evenals de Bijbel ons voorhoudt dat het Koninkrijk der Hemelen in ons is, zegt ook Marcus Aurelius dat de mens dit Geluk slechts in zichzelf kan vinden.
In Boek 11 zegt hij:

'Degene die de aandacht niet richt op wat zich afspeelt in de ziel van een ander, is niet ongelukkig; maar zij die de roerselen in hun eigen ziel niet nauwlettend volgen, moeten wel ongelukkig zijn.'

Een bloem opent zich om bevrucht te worden en zaad te dragen, zodat er wederom een plant kan ontstaan. De immense belangstelling die er gedurende vele eeuwen geweest is voor de geschriften van Marcus Aurelius, is zeker een aanwijzing van hun praktische waarde in dit proces van geestelijke bevruchting.

boek een

1. Van mijn grootvader Verus leerde ik wat hoffelijkheid en wat gelijkmoedigheid is.

2. Van wat ik over mijn vader hoorde en mijzelf daarvan herinner, leerde ik bescheidenheid en mannelijkheid kennen.

3. Van mijn moeder leerde ik eerbied voor de Goden en vrijgevigheid; ook het afwijzen van alle kwaad, zowel in daden als in gedachten, en bovendien een sobere leefwijze, zo afwijkend van de gebruiken der rijken.

4. Aan mijn overgrootvader heb ik het te danken dat ik geen openbare school heb bezocht, maar in plaats daarvan thuis onderricht ontving van goede leermeesters; hij leerde mij inzien hoe nodig het is daaraan van ganser harte geld te besteden.

5. Het was mijn opvoeder die mij voorhield geen voorkeur te hebben voor Groen of Blauw bij de wagenrennen, of voor de strijders met de lichte of de zware schilden in het strijdperk; voorts om niet op te

zien tegen inspanning, met weinig tevreden te zijn, mijn eigen boontjes te doppen, mij niet met andermans zaken te bemoeien, en verder om niet te luisteren naar kwaadsprekerij.

6. Het was Diognetus die mij leerde geen tijd te verdoen met onbeduidende zaken, geen vertrouwen te hebben in de praatjes van opscheppers, bedriegers, kwakzalvers, geestenbezweerders en dergelijke lieden, er geen liefhebberijen op na te houden zoals het kweken van kwartels; voorts om er tegen te kunnen dat de mensen zeggen wat zij op hun hart hebben. Hij maakte mij vertrouwd met de filosofie en liet mij eerst de werken van Baccheius en vervolgens die van Tandasis en Marcianus lezen. Als jongen reeds liet hij mij dialogen schrijven. Hij maakte mij geestdriftig voor het slapen op een veldbed met een pels, en voor andere gebruiken volgens het griekse opvoedingssysteem.

7. Dankzij Rusticus ging ik inzien dat mijn karakter verbetering en oefening behoefde, en dat ik mij moest afwenden van het ijverig theoretiseren der Sofisten en de manier waarop zij elkaar met spitsvondigheden overtroeven of bijvoorbeeld zich voordoen als asceet of weldoener. Hij leerde mij om

mij verre te houden van gekunsteld spreken en van een zogenaamd dichterlijk en verfijnd taalgebruik; voorts om in mijn privé-leven geen ambtsgewaad te dragen of iets anders buitenissigs te doen. Hij leerde mij ook hoe ik op een natuurlijke manier brieven kon schrijven, waarbij hij de brief die hij mijn moeder uit Sinuessa stuurde als voorbeeld nam.
Wanneer iemand boos was geworden en tegen mij was uitgevallen, moest ik, zodra hij het wilde bijleggen, mij gemakkelijk tot verzoening laten overhalen; ik moest nauwkeurig lezen en niet tevreden zijn met een beperkt overzicht; hij zorgde ervoor dat ik niet te snel instemde met iemand die rad van tong was, en dankzij hem kwam ik in aanraking met de werken van Epictetus, die hij mij gaf uit zijn eigen bibliotheek.

8. Van Apollonius leerde ik op mijzelf te vertrouwen, niets aan het toeval over te laten en uitsluitend naar de stem van de rede te luisteren, zonder daar ook maar een moment van af te wijken; ook om altijd dezelfde te blijven onder de zwaarste beproevingen, zoals het verlies van een kind of langdurige ziekte. Bovendien leerde hij mij in de praktijk te zien dat ook de onstuimigste natuur onthecht kan worden, en dat men bij het onderrichten van een ander niet

ongeduldig moet worden. Evenzo ging ik, dankzij hem, inzien dat de mens kennelijk de mening is toegedaan dat zijn eigen ervaring en de mogelijkheid om de levensprincipes toe te passen tot de geringste van zijn gaven behoren. Ook onderwees hij mij hoe ik zogenaamde gunstbewijzen van vrienden in ontvangst moest nemen zonder daarbij hun mindere te worden of er onverschillig aan voorbij te gaan.

9. Van Sextus leerde ik mildheid en wat het is een goed huisvader te zijn. Hij maakte mij vertrouwd met de idee om volgens de natuur te leven, en met de kunst om waardig en toch ongekunsteld te zijn. Hij voelde de behoeften van zijn vrienden aan en leerde mij verdraagzaamheid jegens onwetende en onnozele lieden. Het was een genoegen met hem om te gaan, omdat zijn vermogen bij iedereen de juiste toon te treffen, te verkiezen was boven elke vorm van vleierij. Daarbij ondervond hij van hen die dat genoegen smaakten, het grootste respect. Ook strekten zijn begrip van de grondslagen van het leven en de manier waarop hij deze benaderde en onderzocht, mij tot voorbeeld.
Hoewel hij nimmer uiting gaf aan woede of dergelijke gevoelens, of zich daardoor liet meeslepen, was hij toch vol genegenheid. Zonder

ophef wist hij iemand te prijzen en hij liet zich niet voorstaan op zijn grote geleerdheid.

10. Bij de taalgeleerde Alexander was zijn verdraagzaamheid opvallend. Hij had niet de neiging om mensen met een uitheemse tongval, een gebrekkige taalbeheersing of een verkeerde uitspraak te honen of te kritiseren. Integendeel, tactvol liet hij hen de enig juiste uitspraak horen door op een bepaalde wijze te antwoorden of door met hen in te stemmen. Soms ging hij op het onderwerp in en niet op de uitspraak ervan, of koos een andere geschikte manier om het juiste gebruik in herinnering te brengen.

11. Dankzij Fronto ontdekte ik hoezeer laster, praalzucht en huichelarij eigen zijn aan de heersende klasse, en ik zag dat de mensen die bij ons als voornaam gelden, over het algemeen juist degenen zijn die in liefde schromelijk tekort schieten.

12. Alexander de Platonist zei mij het volgende: ‘Zeg of schrijf uw naaste niet te vaak of onnodig dat u geen tijd hebt. Want door dit excuus van dringende aangelegenheden te gebruiken, kunt ge u niet

voortdurend onttrekken aan de plichten die de gemeenschap u oplegt.'

13. Catulus gaf mij de raad het verwijt van een vriend, zelfs al was het ten onrechte, niet achteloos terzijde te schuiven, maar te proberen de vriendschapsband te herstellen. Ook leerde hij mij van ganser harte waarderend over mijn leraren te spreken, evenals Athenodotus deed over Domitius. Catulus was het toonbeeld van een vader die zijn kinderen oprecht liefheeft.

14. Van mijn broeder Severus leerde ik wat naastenliefde, liefde voor de waarheid en liefde voor rechtvaardigheid is. Dankzij hem ken ik Thrasea, Helvidius, Cato, Dion en Brutus. Door hem kreeg ik de idee van de rechtsstaat met een wet die aan iedereen gelijkheid en vrijheid van spreken verleent, en een gezag dat vóór alles de vrijheid van de onderdanen eerbiedigt. Voorts leerde ik door hem de kalmte en evenwichtigheid kennen die uit de bestudering der filosofie voortkomt en de bereidheid om wel te doen en met gulle hand te geven, alsook optimisme en vertrouwen in de genegenheid van vrienden. Had hij toevallig een afkeurende mening, dan stak hij die niet onder stoelen of banken. Hij liet

zijn vrienden niet in het ongewisse, maar gaf hun duidelijk te kennen wat hij wel of niet wilde.

15. Maximus liet mij zien wat zelfbeheersing en standvastigheid is, en blijmoedigheid onder alle omstandigheden, zelfs bij ziekte.
In zijn karakter waren vriendelijkheid en waardigheid in de juiste mate vertegenwoordigd en elke taak die op zijn weg kwam, vervulde hij zonder tegenstribbelen. Allen konden erop vertrouwen dat hij meende wat hij zei en dat hij met zijn daden nooit iets kwaads op het oog had. Hij stond open voor het onbekende en was niet gauw uit het veld geslagen. Nooit was hij gehaast, aarzelend, radeloos, neerslachtig, gemaakt vrolijk of juist humeurig of achterdochtig.
Zijn goede werken, vergevensgezindheid en oprechtheid zijn mij steeds tot voorbeeld geweest. Veeleer gaf hij de indruk van een mens die van nature rechtschapen is dan van iemand die op het rechte pad moet worden gehouden. Nooit behoefde iemand te denken dat Maximus op hem neerzag, of zich te verstouten tot de veronderstelling dat hij meer was dan Maximus. Naast al deze eigenschappen bezat hij een mild gevoel voor humor.

16. In mijn vader bewonderde ik de zachtmoedigheid en de vasthoudendheid waarmee hij zich aan weloverwogen beslissingen hield. Ingenomenheid met zogenaamde eerbewijzen was hem vreemd. Hij hield ervan hard te werken en door te zetten, en hij leende een gewillig oor aan allen die iets tot het algemeen belang hadden bij te dragen. Hij was onwankelbaar in zijn voornemen ieder te geven wat hem toekwam. Hij wist uit ervaring wanneer het nodig was de teugels aan te halen of te vieren. En hoe goed wist hij de onstuimige begeerten van jongelui een halt toe te roepen.
Hij kende zijn plaats in de gemeenschap en eiste niet van zijn vrienden dat zij altijd de maaltijd met hem gebruikten, noch dat zij hem op zijn buitenlandse reizen vergezelden. Ook wanneer zij wegens verplichtingen elders verhinderd waren, bleef zijn gedrag jegens hen steeds hetzelfde. Tijdens vergaderingen was hij steeds bereid iets grondig en met volharding te onderzoeken, waarbij hij zich niet tevreden stelde met voor de hand liggende veronderstellingen.
Hij onderhield zijn vriendschappen en was daarin niet wispelturig of buitensporig. In alles gedroeg hij zich zelfstandig, opgewekt en met een vooruitziende blik regelde hij ook het geringste zonder ophef.

Bijvalsbetuigingen en alle vleierij die hem ten deel vielen, wist hij binnen de perken te houden. Steeds had hij een waakzaam oog voor de noden van het rijk en hij regelde de financiële verplichtingen met zorg. De kritiek die dergelijke bezigheden met zich meebrengen, verdroeg hij geduldig. Hij hield zijn geloof ten aanzien van de Goden zuiver en zocht geen hol applaus bij de mensen of gevlei en populariteit bij de massa, maar hield onder alle omstandigheden het hoofd koel en bleef met beide benen op de grond. Nooit was hij platvloers of geneigd tot revolutionaire ondernemingen. Hij wist met mate gebruik te maken van de gemakken des levens, waarmee het lot hem rijkelijk bedeelde; zonder aarzelen nam hij ze aan wanneer ze voorhanden waren, maar hij miste ze niet wanneer ze ontbraken. Niemand kon van hem zeggen dat hij een schoolmeester, een slaafs navolger of kamergeleerde was; hij was een volwassen man, volkomen ontwikkeld, onvatbaar voor vleierij, in staat zowel zichzelf als anderen leiding te geven. Bovendien respecteerde hij ware filosofen. De anderen kleineerde hij niet, maar hij liet zich door hen niet op een dwaalspoor brengen. In de omgang was hij prettig en beminnelijk, zonder overdrijving. Hij verzorgde zijn lichaam in de juiste mate en gaf

dan ook niet de indruk van iemand die aan het aardse leven hangt of van een ijdeltuit, noch van een onverschillig mens. Door eigen oplettendheid had hij zelden een dokter, medicijnen of smeersels nodig. Wat ik het meest in hem bewonderde was de bereidheid waarmee hij zonder afgunst plaats maakte voor iemand die de een of andere bekwaamheid bezat, zoals welsprekendheid, rechtskennis, psychologisch inzicht of iets dergelijks. Zulke mensen steunde hij zelfs in hun streven, zodat ieder op zijn eigen gebied erkenning kon vinden. En hoewel hij alles in overeenstemming met de traditie deed, wierp hij zich niet op als beschermer der traditie.

Ook hield hij er niet van steeds te veranderen, maar bepaalde zich tot dezelfde plaatsen en bezigheden. Meteen na een aanval van zware hoofdpijn ging hij weer fris en krachtig aan zijn gewone werk. Hij had niet veel geheimen; zij kwamen slechts zelden voor en betroffen dan nog alleen staatsaangelegenheden. Hij toonde zich verstandig en matig in het organiseren van vermakelijkheden, in het neerzetten van openbare gebouwen, in het houden van openbare schenkingen en dergelijke zaken. Hij deed dit alles omdat het nodig was en niet om er persoonlijke roem mee te verwerven. Hij baadde niet

op de onmogelijkste uren. De zucht tot bouwen was hem vreemd. Hij hield zich in gedachten niet steeds bezig met eten, of met de stoffen en kleuren van zijn kleding, noch met de werking van de lichamelijke organen. Zijn kleding kwam uit Lorium, zijn woonplaats was in de laagvlakte, en vele van de dagelijkse benodigdheden kwamen uit Lanuvium. Zijn hele manier van doen werd getypeerd door de wijze waarop hij de tolwachter in Tusculum behandelde, toen deze zich verontschuldigde omdat hij de keizer niet had herkend.

Hij was nooit onvriendelijk en zette nooit een boos gezicht, hij was niet heftig en men kon nooit van hem zeggen dat hij, zoals men zegt, 'in alle staten' was. Hij was een man die altijd pas na rijp beraad handelde en daarvoor alle tijd nam. Hij raakte nooit in paniek, maar ging methodisch, krachtig en in overeenstemming met zijn eigen natuur te werk. Evenals van Socrates kan men van hem zeggen dat hij zich even gemakkelijk kon onthouden als genieten van die dingen die de meeste mensen zich door gebrek aan kracht niet kunnen ontzeggen en waarvan zij door hun onmatigheid evenmin kunnen genieten.

Kracht, uithoudingsvermogen en matigheid, zowel in onthouding als in genot, zijn de kenmerken van de

man die een harmonisch en onoverwinnelijk karakter heeft, zoals Maximus bij zijn ziekte toonde.

17. Aan de Goden dank ik mijn goede grootouders, ouders, zuster, goede leermeesters, goede familieleden en verdere verwanten en vrienden; vrijwel allen waren goed. Ik verviel niet in de fout dat ik een van hen in enig opzicht onheus bejegende, terwijl ik daartoe wel geneigd zou zijn geweest, indien de omstandigheden anders waren geweest; de Goden hebben in hun goedheid echter beschikt dat ik niet in zulk een samenloop van omstandigheden kwam. De Goden beschikten tevens dat ik niet lang bij de minnares van mijn grootvader werd grootgebracht, dat ik mijn jeugd ongeschonden doorkwam, niet voortijdig de staat van volwassenheid bereikte en dat moment zelfs nog wist uit te stellen.
Ik kwam onder leiding van een heerser en vader die mij alle verwaandheid ontnam en mij deed inzien dat iemand die aan het hof leeft, het heel goed kan stellen zonder lijfwacht, staatsiekledij, flambouwen, standbeelden en dergelijke pronkzucht. Dat men daarentegen bijna als een gewoon burger kan gaan leven, zonder daardoor in een zwakkere positie te komen of luchthartiger te denken over de rol die

men als staatshoofd in het openbare leven te vervullen heeft.
Ook beschikten de Goden dat ik in mijn broeder iemand trof die mij door zijn instelling wist te bewegen goed op mijzelf te passen en die mij tegelijkertijd de vreugde van zijn waardering en vriendschap deed ervaren, dat mijn kinderen niet onbegaafd en vrij van fysieke gebreken waren, dat ik geen grote vorderingen maakte op het gebied van retorica, dichtkunst en andere studies, waardoor ik wellicht gegrepen zou zijn, als ik gemerkt had dat deze me gemakkelijk afgingen. En het waren eveneens de Goden, die ervoor zorgden dat ik mijn leermeesters zo snel mogelijk bevorderde tot de ere-ambten welke zij op het oog schenen te hebben, en hen niet afscheepte met de hoop dat ik dit later wel eens zou doen, omdat zij nog te jong waren.
Dankzij de Goden heb ik Apollonius, Rusticus en Maximus leren kennen. De hulp van de Goden en van het lot is onontbeerlijk, en dikwijls kan ik heel duidelijk inzien wat het betekent waarachtig en volgens de Natuur te leven. Voor zover het de Goden en hun gaven, hulp en ingevingen betreft, is er geen enkele reden waarom ik niet reeds nu een leven in overeenstemming met de Natuur zou leiden. En wanneer ik dat niet doe, is dit mijn eigen

schuld en slechts te wijten aan het feit dat ik de goddelijke vermaningen of sterker nog, hun richtlijnen, niet ter harte neem.
Het is ook aan de Goden te danken dat mijn lichaam een leven als het mijne heeft kunnen doorstaan, dat ik noch met Benedicta noch met Theodotus gemeenschap heb gehad en ik er later, toen ik toch aan erotische hartstochten toegaf, weer van genezen ben. Ofschoon ik dikwijls onenigheid met Rusticus had, heb ik nimmer iets gedaan waarvoor ik mij later zou moeten schamen; dat mijn moeder[1] toch de laatste jaren van haar leven bij mij was, hoewel zij jong moest sterven; dat, hoe dikwijls ik ook iemand wilde bijstaan die in geldelijke of in andere moeilijkheden verkeerde, ik nooit te horen kreeg dat mij de geldelijke middelen ontbraken en ik ook zelf nimmer in zulke omstandigheden verkeerde dat ik mij voor materiële hulp tot een ander moest wenden. Dankzij de hulp van de Goden trof ik zo'n toegewijde, liefdevolle en eenvoudige vrouw[2] en vond ik zulke geschikte leermeesters voor mijn kinderen, werden mij in dromen en een keer te Cajuta door een orakelspreuk, verschillende

[1] Domilia Lucilla, zij stierf in 156, ongeveer vijftig jaar oud.
[2] Faustina was haar naam.

geneesmiddelen getoond tegen bijvoorbeeld bloedspuwing en duizeligheid, viel ik, met mijn belangstelling voor filosofie, niet in handen van de een of andere schriftgeleerde of sofist, noch werd ik een boekenwurm of hield mij op met het uit elkaar pluizen van voor zichzelf sprekende zaken of met het bestuderen van allerlei hemelverschijnselen. Voor al deze dingen was de hulp van de Goden en het lot onontbeerlijk.

boek twee

overpeinzingen

Geschreven bij de Quadi[1] aan de oevers van de Granua[2].

1. Zeg tot uzelf bij het aanbreken van de dag: Vandaag zal ik allerlei mensen ontmoeten, de bemoeial, de ondankbare, de onmatige, de bedrieger, de afgunstige, de eenzelvige. Ze werden zo omdat zij goed niet van kwaad kunnen onderscheiden. Maar ik heb de natuur van Goed en Kwaad doorgrond en gezien dat het ene vol schoonheid is en het andere afschuwwekkend. Bovendien heb ik de natuur van de zondaar doorgrond en ontdekt dat wij verwant zijn, niet omdat wij van hetzelfde bloed of hetzelfde zaad zijn, maar omdat wij deel hebben aan de geest en de goddelijke vonk. Ik kan door geen van hen gekwetst worden, want wat lelijk is, bindt mij niet. Ik kan niet boos worden op mijn naaste of hem haten, want wij zijn tot bestaan gekomen om samen te werken, zoals de voeten, de handen, de oogleden en

---

[1] Germaanse volksstam die in Zuid-Duitsland en Tsjecho-slowakije woonde.
[2] De Gran, een zijrivier van de Donau.

de boven- en ondertanden. Daarom is het in strijd met de Natuur om elkaar tegen te werken, en dat doen wij door ons aan elkaar te ergeren en afkeer van elkaar te hebben.

2. Dat wat ik ben - wat dat ook mag zijn - is van vlees en heeft een weinig adem en onderscheidingsvermogen.[1] Leg toch uw boeken terzijde! Laat uw aandacht niet langer verstrooien; daar is geen tijd meer voor. Sta daarentegen, zoals iemand die reeds stervende is, boven het vleselijke, dat niets is dan vuil en botten en een vlechtwerk geweven uit zenuwen, aderen en slagaderen.[2] Bezie ook wat de adem is: lucht en nooit dezelfde, maar afwisselend steeds naar buiten gestoten en weer ingehaald. En tenslotte is daar het onderscheidingsvermogen. Bedenk wel dat ge een oud man zijt. Sta niet toe dat dit vermogen - uw gids - nog langer in slavernij verkeert of door uw hartstochten wordt meegesleurd tot zelfzuchtige daden. Laat die gids ook niet meer ontevreden zijn met datgene wat op uw weg komt of klagen over wat nog komen kan.

---

[1] *Hègemonikon* - Letterlijk het leidende principe (zie voorwoord).
[2] Zie Shankara: Vivekachudamani ('Kroonjuweel van Onderscheidingsvermogen').

3. De werken der Goden zijn vervuld van Voorzienigheid en de verrichtingen van het lot staan niet los van de Natuur of van de samenhang en het verband met de wetten der Voorzienigheid. Daaruit vloeit alles voort, ook dat wat noodzakelijk en nuttig is voor de hele kosmos, waarvan gij deel uitmaakt. Goed voor elk onderdeel van de Natuur is juist dat wat de natuur van het geheel tot ontwikkeling brengt en wat haar in stand houdt. Het zijn niet alleen de wisselingen in de elementen die de kosmos in stand houden, maar ook de wisselingen in de onderdelen van die elementen. Indien ge dit principe vasthoudt, moet dat voor u voldoende zijn. Laat uw dorst naar boeken varen, opdat ge niet mopperend sterft, maar vriendelijk gestemd, trouw aan de waarheid en de goden uit de grond van uw hart dankbaar.

4. Herinner u hoe lang ge dit al uitstelt en hoe vaak de goden u de tijd die voor alles staat, hebben toegemeten zonder dat ge er gebruik van hebt gemaakt. Gij moet u goed realiseren tot welke wereld ge behoort en van welke kracht die de wereld bestiert, ge een uitstraling zijt. Besef toch ook dat uw tijd is afgemeten en wanneer ge deze niet gebruikt

tot uw verlichting, hij verloren gaat en gij daarbij, en uw kans niet weerkeert.

5. Blijf er ieder moment van de dag op bedacht om datgene wat gij onder handen hebt weloverwogen en rechtvaardig te verrichten, met nauwgezette, oprechte ernst en vol bereidheid, en laat u niet door uw verbeeldingen meesleuren. Dit zult ge doen, wanneer ge iedere handeling uitvoert alsof het de laatste van uw leven is, vrij van alle ondoordachtheid, alle felle afkeer van wat de rede ons voorhoudt, vrij van huichelarij en eigenliefde en onvrede met al wat u toebedeeld is. Ge ziet hoe weinig er voor nodig is om een voorspoedig en godvruchtig leven te leiden. De Goden vragen de mens niet meer dan deze dingen in acht te nemen.

6. Zondig tegen uzelf, o Ziel, zondig tegen uzelf! Maar dan zult ge geen tijd meer hebben om uzelf te eren! Want ieders leven is slechts kort. Ook het uwe loopt snel ten einde en toch eerbiedigt ge uzelf niet, maar denkt ge uw geluk in de ziel van een ander te vinden.

7. Leiden de dingen die u van buitenaf overkomen u soms af? Gun uzelf dan de rust er iets nuttigs bij te

leren en houdt op uw aandacht her en der te verspreiden. Maar pas ook op voor de andere wijze van leven. Want ook zij die zich door hun bezigheden in dit leven uitputten zonder een doel te hebben waarop zij ieder initiatief en iedere visie eens en vooral richten, weten niet wat ze zeggen.

8. Degene die de aandacht niet richt op wat zich afspeelt in de ziel van een ander, is niet ongelukkig; maar zij die de roerselen in hun eigen ziel niet nauwlettend volgen, moeten wel ongelukkig zijn.

9. Het volgende moet ge immer in gedachten houden: Wat is de Natuur van het Al en wat is mijn natuur, in welke verhouding staan zij tot elkaar en welk onderdeel is mijn natuur van welk geheel. En verder, dat niemand u ervan kan weerhouden steeds te handelen en te spreken volgens de Natuur waarvan ge deel uitmaakt.

10. Wanneer Theophrastus de verschillende zonden onderscheidt om deze op een wat begrijpelijker wijze te vergelijken, zegt hij als een echte filosoof dat zonden begaan uit begeerte ernstiger zijn dan zonden begaan in drift. Want hij die in drift is ontstoken, schijnt zich met een zekere pijn en

onbewuste beperking te hebben afgewend van de rede, maar hij die, overmeesterd door genot, zondigt uit begeerte, schijnt op de een of andere manier in zijn zondigen nog onbeheerster en wankelmoediger te zijn. Terecht en waardig aan de filosofie zegt hij dat het zondigen dat met genot in verband staat ernstiger veroordeling verdient dan het zondigen dat van pijn vergezeld gaat; in het algemeen wordt de één woedend door de pijn van het onrecht dat hem is aangedaan, en de ander kwaad uit eigen beweging, omdat hij uit genot tot handelen wordt aangezet.

11. Laat uw daden, woorden en gedachten zijn als van iemand die elk moment het leven kan verlaten. Indien er goden bestaan, is het verlaten van de wereld der mensen geenszins afschrikwekkend; zij zouden u immers geen kwaad laten overkomen. Maar als ze niet bestaan of wanneer zij zich niet om de mensen bekommeren, wat zou dan de zin zijn van het leven in een schepping zonder goden of zonder Voorzienigheid? Maar er zijn wél goden en zij bekommeren zich wel om de wereld der mensen. Zij hebben de mensen alles meegegeven om niet te vervallen tot dat wat waarlijk slecht is. En zo er al enig kwaad in het verschiet mocht zijn, dan hebben zij ook dit voorzien, opdat het de mens in alle

opzichten mogelijk zou zijn daartoe niet te vervallen. Hoe zou dat wat de mens niet slechter maakt, het leven van de mens slechter kunnen maken? Noch bewust, noch onbewust en evenmin uit onmacht zou de Natuur van de schepping dit ooit over het hoofd hebben kunnen zien. Noch zou zij zich zozeer vergissen, dat zij uit onmacht of onbekwaamheid goed en kwaad, zonder onderscheid, gelijkelijk zou laten overkomen aan goede en kwade mensen. Maar dat dood en leven, eer en schande, leed en genoegen, rijkdom en armoede zowel goede als slechte mensen gelijkelijk ten deel vallen, is alleen mogelijk omdat die dingen op zichzelf niet mooi of lelijk zijn en dus ook niet goed of slecht.

12. Hoe snel verdwijnt toch alles! De lichamen zelf verdwijnen in het Heelal en de herinnering eraan in de Eeuwigheid. Zo is het met alle zichtbare dingen en zeker met alles wat begeerlijk is of wat afschrikt door pijn of wat toegejuicht wordt uit verdwazing, hoe onbetekenend, verachtelijk, grof, vergankelijk en dood! Dit is iets om bij stil te staan voor wezens die het vermogen hebben om te denken. Wat voor mensen zijn zij, wier meningen en uitspraken van een juist oordeel getuigen? Wat is sterven voor iets en het feit, dat iemand die de dood op zich

beschouwt en deze door het onderscheidings-vermogen los kan zien van verbeeldingen erover, niet langer meent dat het iets anders is dan een werking van de Natuur. Maar wanneer iemand bang is voor een werking van de Natuur, is hij als een kind; het is trouwens niet alleen een werking van de Natuur, maar dient ook tot haar nut. Hoe staat de mens in contact met God en met welk deel van zichzelf heeft hij deze verbinding; en wanneer hij dit contact heeft, in welke toestand bevindt zich dat deel van hem dan?

13. Niemand is ellendiger dan hij die elk ding van alle kanten bekijkt en die, zoals zij wel zeggen 'het onderaardse' uitvorst en gevolgtrekkingen maakt over wat er in het hart van zijn naasten omgaat, maar die niet bemerkt dat hij alleen maar dient te verblijven bij de goddelijke geest in zichzelf en deze waarachtig moet dienen. Deze wijze van 'godsdienst' houdt in dat men zich van hartstochten, van wispelturigheden en van ontevredenheid met wat de goden en de mensen ons aandoen, dient vrij te houden. Want wat van de goden komt, is het vereren waard omdat het goed is en wat van de mensen komt, is dierbaar omdat zij ons nastaan en dat is het zelfs indien het op enigerlei wijze meelijwekkend is

door gebrek aan kennis van goed en kwaad; dit gebrek is niet minder dan het onderscheid tussen wit en zwart niet te kennen.

14. Zelfs indien het uw bestemming is om drie-duizend jaar te leven, of zelfs dertigduizend jaar, blijf u dan evenwel herinneren dat niemand een ander leven verliest dan dat wat hij op dat moment heeft. Het langste leven komt dus op hetzelfde neer als het kortste. Want het moment van nu is voor allen gelijk en wat we verliezen is niet van ons; het blijkt dus een zeer kort moment te zijn waarvan wij afstand doen. Niemand immers kan van het verleden of van de toekomst afstand doen. Want hoe kan iemand verliezen wat hij niet bezit? Wij moeten dus deze twee dingen in gedachten houden: Het ene is dat alles er in de eeuwigheid hetzelfde uitziet en zich steeds herhaalt en dat het dus niet uitmaakt of iemand de dingen ziet in een tijdvak van honderd jaar, van tweehonderd jaar of in de oneindigheid. Het andere is dat zowel hij die zeer lang leeft als hij die zeer jong sterft, beiden van hetzelfde afstand doen. Een mens kan slechts van het heden beroofd worden, want dat is het enige wat hij bezit; wat hij niet bezit, kan hij niet verliezen.

15. Wees u ervan bewust, dat alles gebaseerd is op de mening die wij erover hebben. Want wat de Cynicus Monimus[1] hierover zegt, is duidelijk en praktisch, althans wanneer wij het in verband brengen met de waarheid.

16. De ziel van de mens doet zichzelf het meeste kwaad wanneer zij, voorzover in haar vermogen ligt, tot iets verwordt dat apart staat van het Heelal en er als het ware een woekering van wordt. Want wrevel koesteren jegens iets dat zich voordoet, is zich afkeren van de Natuur, waarin de naturen van alle overige wezens vervat zijn. Voorts doet de ziel zichzelf kwaad wanneer zij zich van welke mens dan ook afwendt of zelfs vijandige gevoelens koestert teneinde de ander te kwetsen, zoals gebeurt bij hen die driftig zijn. Tevens doet de ziel zichzelf kwaad wanneer zij toegeeft aan genot of zich door smart laat meesleuren. Verder wanneer zij veinst en iets doet of zegt dat onoprecht is en in strijd met de waarheid. En ook wanneer zij een of andere handeling die in haar opkomt niet doelmatig

---

[1] De School der Cynici is verwant aan die der Stoicijnen: *'tuphon einai ta panta'* - Het is al ijdelheid (verg. Prediker 1,2).

uitvoert, maar lukraak en onbezonnen haar energie geeft aan wat zich ook maar voordoet, terwijl toch zelfs de kleinste dingen moeten worden gedaan met het einddoel voor ogen. En het einddoel van redelijke wezens is het volgen van rede en wet van de hoogstverheven stad en staat.

17. De duur van een mensenleven is slechts een stip, het bestaan stroomt weg, de waarnemingen zijn vaag, de samenstelling van het gehele lichaam komt licht tot verval, de ziel is als een wervelwind, het lot is duister en de roem onzeker. Kortom, alles wat betrekking heeft op het lichaam is als een rivier en alles wat de ziel betreft als een droom en een nevel; het leven is een strijd en de pleisterplaats van een vreemdeling; roem na de dood wordt vergeten. Wat nu is bij machte de mens aan al deze dingen voorbij te laten gaan? Louter en alleen één ding: liefde tot de waarheid. En dat houdt in dat we het goddelijke beginsel in ons, dat meester is over onze vreugde en pijn, onbesmeurd en ongeschonden bewaren, en voorts dat wij niets lukraak moeten doen of met de bedoeling te bedriegen of uit huichelarij, onafhankelijk van wat een ander doet of laat. Bovendien dat wij alles wat ons overkomt en te beurt valt, aanvaarden, omdat het komt uit dezelfde bron -

welke dat ook is - als de mens zelf. En bij dit alles het verbeiden van de dood in zachtmoedige verwachting, omdat het niets anders is dan het vrijmaken van de elementen waaruit ieder levend wezen is samengesteld. En indien er voor de elementen zelf niets afschrikwekkends is aan het voortdurend veranderen van het ene ding in het andere, waarom zou iemand dan opzien tegen de verandering en oplossing van alles? Dat is immers volgens de Natuur en niets is kwaad dat met de Natuur overeenstemt.

boek drie

Geschreven te Carnuntum.[1]

1. Het feit dat ons leven dagelijks wegvliedt, zodat er een steeds kleiner deel overblijft, is niet het enige dat wij moeten overwegen. Laten wij ook bedenken dat wanneer een mens zijn leven zou kunnen rekken, dit geenszins waarborgt dat ook zijn verstand toereikend zal blijven om alles te bevatten. Ook is het niet zeker dat hij zich nog steeds zal inspannen om het menselijke en goddelijke te overwegen.
Immers wanneer ouderdom zijn geest begint aan te tasten, zullen de ademhaling, de spijsvertering, zijn denkbeelden en al zijn verlangens hem niet in de steek laten. Maar wat wel in hem is uitgedoofd, is de mogelijkheid bij zichzelf te rade te gaan, of nauwkeurig te weten wat zijn plicht is, of te begrijpen wat zich aan hem voordoet. Bovendien zal hij niet meer kunnen bepalen of het uur van zijn dood is aangebroken, omdat voor zulke beslissingen een helder onderscheidingsvermogen vereist is.
Wij moeten ons dus inspannen, niet alleen omdat wij ieder uur dichter bij de dood komen, maar ook

[1] Plaats in Hongarije.

omdat praktisch inzicht en het volgen daarvan ons voortijdig in de steek laten.

2. Ook moeten wij goed voor ogen houden dat de begeleidende verschijnselen van gebeurtenissen een zekere bekoorlijkheid en aantrekkelijkheid hebben. Zo kan de korst van een brood bij het bakken openbarsten en hoewel dit in zekere zin in strijd is met de bedoeling van de bakker, zijn die barsten juist aantrekkelijk en wekken zij op hun eigen wijze de eetlust op. Zo is het ook bij vijgen die openbarsten wanneer zij op hun rijpst zijn. En bij olijven die op het punt staan open te springen, verleent juist het overrijp zijn een eigen schoonheid aan de vrucht. En de naar de aarde geknikte korenaren en het ruige voorhoofd van de leeuw en het schuim dat uit de bek van de wilde zwijnen druipt en vele andere dingen die op zichzelf verre van fraai zijn, verhogen toch de schoonheid van de natuurlijke verschijningsvormen, omdat zij erbij horen, en ons daardoor boeien. Evenzo zal er voor iemand die daarvoor gevoelig is en een dieper inzicht heeft in het kosmisch gebeuren, bijna niets zijn dat niet op zijn eigen wijze een zekere aantrekkelijkheid verleent aan het geheel, ook al is het op zichzelf het gevolg van iets anders. Hij zal de gapende muilen van wilde dieren met niet minder

vreugde bekijken dan de afbeeldingen daarvan door tekenaars en beeldhouwers. Hij zal in een oude vrouw of man een zeker hoogtepunt en rijpheid kunnen zien en hij zal de bekoorlijkheid van jonge mensen met ingetogen blik kunnen aanschouwen. Er zijn vele dingen die niet door iedereen kunnen worden waargenomen en die slechts hem deelachtig worden, die werkelijk vertrouwd is met de Natuur en haar werken.

3. Hippocrates genas vele zieken, totdat hij zelf ziek werd en stierf. De Chaldeeën hebben de dood van velen voorspeld, vervolgens heeft het lot zich ook van hen meester gemaakt. Alexander, Pompejus en Gaius Caesar hebben herhaaldelijk hele steden met de grond gelijk gemaakt en ontelbaar veel paarden en voetknechten op het slagveld neergehouwen, maar ook zij hebben op zekere dag het leven gelaten. Heraclites heeft zich intensief bezig gehouden met de kennis der natuur en de ondergang van de wereld door vuur, en is daarna aan waterzucht gestorven, gewikkeld in een verband van koemest. Luizen

veroorzaakten de dood van Democritus, en een ander soort luizen die van Socrates.[1]
Waarom weifelt ge? Ge zijt aan boord gegaan, ge hebt het zeil gehesen en ge zijt aan het einde van de reis. Stap van boord; indien ge een ander leven ingaat, zult ge ook daar de goden vinden, en indien ge in een staat zonder zintuiglijke indrukken komt, zult ge niet meer onderworpen zijn aan de wisselvalligheden van genot en pijn. Evenmin zult ge overgeleverd zijn aan het lichaam, dat alles vergaart en zoveel minder is dan datgene wat het dient. Want dit is het intellect en van goddelijke statuur, en dat is stof en vuil.

4. Verspil toch wat u nog rest van het leven niet aan gedachten over anderen, wanneer deze geen betrekking hebben op iets van algemeen belang. Hierdoor ontneemt ge uzelf immers de mogelijkheid tot ander werk. Gedachten als, ‘Wat doet deze of gene, en waarom?’ ‘Wat zegt hij?’ ‘Waar denkt hij over?’ ‘Wat zet hij op touw?’ en al zulke overwegingen houden u ervan af uw eigen drijfveren nauwkeurig gade te slaan. Al wat in de keten van

---

[1] Gedoeld wordt op de rechters die Socrates ter dood veroordeelden: Melites, Anitus en Lycon.

onze gedachten zonder zin en doel is, en nog veel meer, alles wat bemoeiziek en boosaardig is, moeten wij uit de weg gaan.
Wij moeten er een gewoonte van maken ons slechts met zulke gedachten bezig te houden, dat wij direkt openhartig kunnen antwoorden, 'Over dit of dat' wanneer iemand ons bij verrassing vraagt, 'Waar denkt ge over?', zodat uit uw antwoord direkt zou blijken dat al uw gedachten eenvoudig en mild zijn, en passend bij iemand met gemeenschapsgevoel, en dat ge u niet bekommert om pleziertjes of fantasieën over genietingen in het algemeen, of om enigerlei wedijver of kwaadsprekerij en achterdocht, of iets anders dat u zou doen blozen wanneer bleek dat het in uw geest een plaats heeft. Het lijdt geen twijfel dat zo'n mens, die zijn eigen statuur als hoogste onder de levende wezens niet langer loochent, als een priester en dienaar der goden is, want ook hij gebruikt de kracht die in hemzelf aanwezig is, zodat hij niet beroerd wordt door genietingen, onkwetsbaar is voor alle pijn, vrij van zelfzucht en zonder boosheid. Hij is als een kampvechter die zich zelfs in de zwaarste strijd niet laat meeslepen door wat hij ondervindt. Tot in zijn diepste innerlijk is hij doordrongen van rechtvaardigheid. Met heel zijn wezen verwelkomt hij al wat hem ten deel valt en

geschonken wordt. Hij vraagt zich nooit af wat een ander misschien zal zeggen, doen of denken, behalve wanneer iets van groot gewicht is of het algemeen belang dit van hem eist. Al zijn zorg is voor zijn eigen taak en hij is zich voortdurend bewust van zijn aandeel in het spinsel van het heelal. Hij zorgt ervoor dat hij zijn taak naar behoren vervult en hij vertrouwt erop dat zijn aandeel goed is. Immers, ieders leven wordt door zijn lot bepaald, maar tevens bepaalt ieder zijn eigen lot. Hij weet dat het bewustzijn voor een ieder hetzelfde is en dat het in de aard van de mens ligt, voor allen te zorgen. Hij weet dat de mening van de massa geen maatstaf is, maar wel het inzicht van hen die in overeenstemming met hun eigen natuur leven. Altijd weet hij wat van hen die niet zo leven de aard is en de manier waarop zij zich thuis en daarbuiten gedragen, zowel overdag als 's nachts, en tevens weet hij met wie zij omgaan. Daarom hecht hij in het geheel geen waarde aan de lof van mensen die zelfs zichzelf niet kunnen waarderen.

5. Werk niet met tegenzin, noch alleen voor uzelf; bezint eer ge begint en ga recht op uw doel af. Smuk uw geest niet op met spitsvondigheden, praat niet te veel en wees niet bemoeiziek. Wees zelf de God die

in u is, de heer van een levend wezen, krachtig en volwassen, kortom een Romein en een heerser.
Sta op uw post als iemand die op het teken wacht dat hem terugroept uit dit leven en dat dan gemakkelijk overgeeft. Verlang geen eed of menselijke getuige. Het gaat erom een opgewekt gelaat te tonen, onafhankelijk van zowel hulp van buiten als van rust en stilte die anderen u kunnen verschaffen. Het gaat erom rechtop te staan en niet rechtop gezet te worden.

6. In het leven der mensen zijn rechtvaardigheid, waarheid, zelfbeheersing en standvastigheid de hoogste kwaliteiten. Samengevat: de geest is zichzelf genoeg, zowel wanneer uw handelingen overeenkomen met recht en rede, alsook wanneer u genoegen neemt met wat het lot u toebedeelt. Maar ik zeg u, als ge iets ziet dat beter is dan dit alles, richt u daar dan op met geheel uw ziel en smaak het genoegen, het beste te hebben gevonden.
Ook kunt ge echter tot het inzicht komen dat er niets beters bestaat dan de God zelf, die in uw hart gevestigd is. Wanneer deze God de persoonlijke begeerten aan zich heeft onderworpen, wanneer hij de gedachten onderzoekt en zich heeft teruggetrokken van de zintuiglijke verlokkingen - zoals

Socrates het uitdrukte - en wanneer hij zichzelf heeft overgegeven aan de leiding van de goden en de mensen met zorg omgeeft, vind ge dan niet dat in vergelijking hiermee al het andere kleiner is en van minder waarde?
Maak dan ook nergens anders plaats voor dan voor dit ene. Wanneer ge daarvan slechts eenmaal afwijkt, zult ge niet meer in staat zijn het goede dat u speciaal toebehoort, boven alles te vereren zonder heen en weer te worden getrokken. Want het is niet juist om meer waarde te hechten aan datgene wat niet uit onszelf voortkomt, zoals de lof van de massa, of ambten, of rijkdom, of het zich vermeien in genoegens, dan aan het goede, dat in overeenstemming is met de rede en het maatschappelijk belang. Dit alles kan ons plotseling overmeesteren en meeslepen, ook al lijkt er voor korte tijd niets verkeerds in te steken.
Nogmaals zeg ik u, kies eenvoudig en waarheidsgetrouw het beste en houd u daaraan. Het gezegde luidt ook, 'Het beste leidt tevens tot voordeel'. Indien dit u als redelijk wezen betreft, behoud het dan, maar indien 'het beste' alleen het dier in u betreft, zeg het dan vrijuit en matig u niets aan, maar wees waarheidsgetrouw.

7. Ken nooit iets enige waarde toe, dat u ertoe zou kunnen brengen uw belofte te breken, uw eer te verliezen, haat, wantrouwen of wrok jegens anderen te koesteren, komedie te spelen of te hunkeren naar iets dat het daglicht niet kan verdragen. Want iemand wiens voorkeur uitgaat naar het weten en de goddelijke vonk in zichzelf en toewijding aan die kracht, maakt daar geen drama van en zucht en steunt niet. Hij zal noch behoefte hebben aan een kluizenaarsbestaan, noch aan veel mensen om zich heen. Bovendien zal hij in zijn leven niets najagen of uit de weg gaan. En hij bekommert er zich niet om, of zijn ziel voor een langere of kortere tijd met een lichaam omkleed zal zijn. Zelfs wanneer het moment van sterven is aangebroken, zal hij met evenveel gemak heengaan als hij anders met zelfrespect en discipline een taak zou verrichten. Gedurende zijn hele leven zal hij er slechts voor waken niets in zijn geest toe te laten dat in strijd is met redelijkheid en gemeenschapszin.

8. In een beheerste en zuivere geest zult ge geen bederf, onzuiverheden of verborgen kwaad vinden. Het lot kan het leven van zo iemand niet onvervuld wegnemen; dit kan wel gezegd worden van een toneelspeler die voor hij zijn rol beëindigd heeft en

het stuk uit is, het toneel verlaat. Het gedrag van iemand met een zuivere geest is niet slaafs of gekunsteld, hij is van niemand afhankelijk maar houdt zich ook niet afzijdig, hij is niemand rekenschap verschuldigd, hoewel hij deze ook niet uit de weg gaat.

9. Heb ontzag voor uw onderscheidingsvermogen. Daarin ligt de mogelijkheid besloten geen mening te accepteren die ingaat tegen de natuur en statuur van een redelijk wezen. Dit vermogen staat ervoor in dat wij omzichtig, met gemeenschapszin en een passende houding tegenover de goden zullen handelen.

10. Behoud alleen dit weinige en ontdoe u van al het andere in het besef dat ieders leven slechts kortstondig is en zich alleen in het nu afspeelt; al het andere is verleden tijd of ligt in de toekomst besloten. Hoe kort is ons leven toch en hoe klein het hoekje van de aarde waarop wij leven! Kort is de roem, hoe lang hij ons ook overleeft, die wordt doorgegeven door mensen die zelf spoedig zullen sterven en die niet eens iets van zichzelf weten, laat staan van iemand die lang geleden gestorven is!

11. Voeg nog een stelregel toe aan de genoemde: om te zien wat iets in essentie is, dus ontdaan van zijn bijverschijnselen en als geheel gezien, moet ons altijd een definitie of beschrijving gegeven worden van het object dat zich aan ons voordoet. Dit geldt ook als u bij uzelf de specifieke benaming wilt verwoorden van dat object en van de elementen waaruit het is samengesteld en waarin het weer zal oplossen.
Voor de ontwikkeling van een edele geest is niets zo geschikt als het vermogen tot het systematisch en waarheidsgetrouw onderzoeken van alles wat gedurende het leven op onze weg komt, en deze dingen zo te kunnen beschouwen dat men zich een idee vormt over het geheel waartoe zij behoren en het nut dat zij hebben; wat zij betekenen voor het universum en wat voor de mens, die immers een burger is van het universum - de allerhoogste staat, waarin de andere staten niet meer dan families zijn. Voorts wat die dingen precies zijn en uit welke elementen zij zijn samengesteld, hoe lang zij plegen stand te houden - zoals datgene wat mij nu een impressie geeft - en welke eigenschappen daarbij van nut zijn, zoals zachtmoedigheid, moed, waarheids-liefde, trouw, eenvoud, onafhankelijkheid, en de overige deugden.

Zeg daarom in alle omstandigheden bij uzelf: Dit komt van God, of: Dit is een voorbeschikking van het lot, een draadje van het ingewikkelde spinsel dat ons allen omvat en waarin wij ons allen moeten schikken, of: Dit komt van een medemens, die van dezelfde oorsprong en dezelfde broederschap is, alleen verkeert hij in onwetendheid omtrent zijn ware natuur. Ik zelf echter ben niet onwetend en daarom moet ik hem welwillend en rechtvaardig, volgens de natuurwet van broederschap tegemoet treden. Tegelijkertijd moet ik echter, in gevallen waarin geen onderscheid te maken is, alleen letten op hun eigenlijke waarde.

12. Doe wat op uw pad komt en overweeg daarbij wat juist is, en doe dit ernstig, onophoudelijk en in goede gezindheid. Beschouw dat niet als iets bijkomstigs. Bewaar het goddelijke beginsel in uzelf zodanig, alsof ge het nu reeds in zijn zuivere en onbevlekte staat zoudt moeten teruggeven. Maak u dit eigen zonder iets te hopen of te vrezen en wees tevreden door alleen dat werk te doen dat heden uit de ware natuur der dingen voortvloeit. Gebruik alleen edele en waarachtige woorden. Dan zult ge een gelukkig leven leiden; niemand kan u daarvan weerhouden.

13. Zoals artsen altijd hun instrumenten bij de hand hebben voor onverwachte ingrepen, zo moet ook gij uw stelregels steeds gereed houden om te kunnen zien welke zaken goddelijk en welke menselijk zijn, terwijl ge u bij dit alles wat ge doet, hoe gering ook, steeds voor ogen houdt hoezeer goddelijke en menselijke zaken met elkaar verweven zijn. Want ge zult een menselijke taak nooit tot een goed einde brengen, wanneer ge geen verband legt met het goddelijke, of omgekeerd.

14. Bedrieg uzelf toch niet langer, want die memoires van u zult ge wel nooit meer inzien, evenmin als de geschiedschrijving van Grieken en Romeinen uit vervlogen tijden, of zelfs maar een bloemlezing van hun geschriften, die ge bewaard hebt voor uw oude dag. Haast u daarom naar het doel en als ge ook maar enigszins om uzelf geeft, zet dan alle ijdele hoop opzij en kom uzelf te hulp zolang het u vergund is.

15. De meeste mensen kennen de volledige betekenis niet van dingen als stelen, zaaien, kopen, stil zijn, zien wat gedaan moet worden. De betekenis ervan wordt immers niet met de ogen, maar met een andere manier van kijken duidelijk.

16. Lichaam, ziel en intelligentie: bij het lichaam behoren de zintuigen, bij de ziel behoren de wensen en verlangens, en bij de intelligentie de leerstellingen en principes.
Tot het ontvangen van indrukken is ook het vee in staat. Op het gebied van wensen en verlangens worden wilde dieren en verwijfde mannen door de prikkels van hun begeerten als marionetten in beweging gebracht, evenals Phalaris en Nero. Zelfs zij die niet in de goden geloven, hun vaderland in de steek laten en alles doen wat het daglicht niet kan verdragen, beschikken over een intelligentie die duidelijk toont wat hun te doen staat.
Nu is dit alles, zoals gezegd, voor mens en dier gelijk. Een goed mens onderscheidt zich in het volgende: hij verwelkomt van harte al wat het lot hem bereidt. Hij brengt het goddelijk beginsel dat in zijn binnenste woont, niet in beroering en verwarring door een teveel aan indrukken, maar houdt het juist in zijn begenadigde staat en in gepaste gehoorzaamheid aan God. Want hij toont zich in woord en daad nooit ontrouw aan de waarheid en de rechtvaardigheid. En zelfs indien alle mensen hem wantrouwen omdat hij een eenvoudig, bescheiden en blijmoedig leven leidt, neemt hij dat niemand kwalijk. Hij wijkt niet af van de weg die naar zijn

levensbestemming leidt en die men betreden moet met een rein en kalm hart, een hart dat gereed is om het leven los te laten en dat zich moeiteloos in zijn lot schikt.

boek vier

1. Dat wat binnen in ons heer en meester is, wanneer het tenminste op natuurlijke wijze functioneert, treedt de omstandigheden zodanig tegemoet dat het zich altijd gemakkelijk aanpast aan wat zich als mogelijkheid aandient. Het heeft immers met geen enkele substantie een speciale overeenkomst, maar het begeeft zich, rekening houdend met de mogelijkheden, naar zijn verheven doel en zet iedere substantie die het tegenkomt om in iets dat aan het Zelf dienstbaar is, evenals vuur zich meester maakt van hetgeen erin geworpen wordt. Een kleine vlam zou er gemakkelijk door worden gedoofd, maar wat in een laaiend vuur wordt geworpen, vat terstond vlam en het vuur dat het verteert, vlamt des te hoger op.

2. Onderneem nooit iets dat doelloos is en probeer nooit een werk uit te voeren op een manier die strijdig is met de beginselen van de kunde die eraan ten grondslag ligt.

3. Mensen zoeken een stille plaats om zich terug te trekken op het land, aan de kust of in de bergen. Ook gij pleegt daarnaar bovenal te verlangen. Maar dit is

een heel onwaardig streven, daar ge op ieder moment dat ge wilt tot uw Zelf kunt inkeren. Nergens kan een mens een kalmer of vrediger verblijfplaats vinden dan in zijn eigen ziel. Al wie deze kwaliteiten in zichzelf vindt, zal, wanneer hij zijn blik daarop richt, terstond in volmaakte vrede herboren worden. En met vrede bedoel ik niets anders dan in harmonie zijn met het universum. Maak dan gebruik van deze verblijfplaats, keer er steeds toe terug en herinner u! Laat uw leefregels kort zijn en doelgericht, dan zullen zij al uw zorgen verdrijven en u weer onbezwaard de bezigheden doen hervatten.

Want waar zijt ge ontevreden over? Over de slechtheid der mensen? Bedenk dat in het scheppingsplan alle redelijke wezens terwille van elkaar tot bestaan zijn gebracht, dat lankmoedigheid deel uitmaakt van rechtvaardigheid, dat mensen slechts tegen hun wil kwaad bedrijven, en bedenk hoevelen er tenslotte geveld zijn en tot as weergekeerd na een leven vol vijandschap, argwaan en haat en in voortdurend gevecht met anderen. Overweeg dit alles en houd toch op met uw onvrede. Zijt ge misschien ontevreden met wat u is toebedeeld in de schepping? Bedenk dan dat er twee mogelijkheden zijn: Of er is een scheppingsplan, of een chaos van atomen. Zie

hoeveel bewijzen er zijn dat het heelal geleid wordt als een geregelde staat. Hebben de gewaarwordingen van het lichaam nog steeds vat op u? Herinner u dan dat wanneer het denkvermogen zich daarvan heeft losgemaakt en zijn eigen macht heeft leren kennen, dat vermogen niet te maken heeft met de ademhaling, of die nu licht of zwaar gaat. Breng u voorts alles in herinnering wat ge gehoord hebt over pijn en genot.

Of is misschien ijdele roem aantrekkelijk voor u? Houd u voor ogen hoe snel alles vergeten wordt, hoe oneindig de zee van tijd is voor en na ons bestaan, hoe ijdel vals applaus en hoe veranderlijk en gebrekkig het onderscheidingsvermogen van hen die goed over ons lijken te spreken, en zie hoe eng het gebied is waartoe men zich beperkt. De hele aarde is immers maar een stip en welk een klein hoekje daarvan is onze verblijfplaats! En hoevelen op die plaats zullen u prijzen en wat zijn dat voor mensen? Herinner u ook dat ge u terug kunt trekken in dat kleine plekje van het Zelf. Doe uzelf voor alles geen geweld aan en forceer niets, maar wees een vrij mens en bekijk de dingen als man, als mens, als staatsburger of als sterfelijk wezen. Overweeg van de belangrijkste principes op de weg naar binnen vooral deze twee: ten eerste dat het niet de omstandigheden

zijn die uw geest in beslag nemen. Integendeel, zij staan er onbeweeglijk buiten. De oorzaak ligt binnen in ons; het is alleen onze denkwijze die verwarring brengt. Ten tweede dat alles wat ge ziet in een oogwenk verandert en dan niet meer is, en bedenk voortdurend hoeveel veranderingen ge zelf reeds hebt ondergaan. 'De wereld is verandering, het leven een droom.'[1]

4. Evenals iedereen het vermogen tot denken bezit, zo hebben wij ook allen de rede ontvangen, die ons tot begrijpende wezens maakt. Hieruit volgt dat wij ook allen het inzicht hebben dat ons aanspoort iets al dan niet te doen. Dan is ook de Wet voor ons gemeenschappelijk en zijn wij allen als burgers verenigd in een staatsbestel, waarbij het universum als het ware de staat is. Want wie zou een andere staatsvorm weten te noemen, waarin het hele mensdom een gelijkwaardig aandeel heeft? Aan dat gemeenschappelijk bestel ontlenen wij het denken, het begrijpen en de Wet zelf. Waar zouden deze anders vandaan komen?
Want evenals het deel aarde in mij uit aarde is afgezonderd, de vloeistof in mij uit een ander

---

[1] Een gezegde van Democrates.

element voortkomt, ook de adem uit de een of andere bron komt, en mijn warmte en vuur uit een andere, evenzo moet ook het verstand ergens vandaan zijn gekomen - want nooit wordt er iets uit niets gemaakt, evenmin als er iets tot niets terugkeert.

5. Evenals de geboorte, is de dood een mysterie der natuur. Dezelfde elementen die eerst werden samengevoegd, worden weer ontbonden. Daarom behoeft men de dood in het geheel niet als iets onterends te beschouwen; voor een denkend wezen is de dood niet in strijd met de levensfasen of met de zin en opzet van het bestaan.

6. Ons gedrag wordt onvermijdelijk bepaald door onze menselijke aard. Wensen dat het anders was, is wensen dat de wilde vijgeboom geen sap zou hebben. Herinner u ten volle dat zowel gij als die vijgeboom binnen de kortste tijd gestorven zullen zijn en dat een wijle later ook uw naam niet meer zal voortleven.

7. Zet het idee, ‘Ik ben gekwetst’ van u af en meteen zal het gevoel ervan verdwijnen; laat het idee van

kwetsbaarheid vallen en het onheil zelf zal verdwijnen.

8. Wat een mens zelf niet slechter maakt, kan ook zijn leven niet slechter maken; evenmin kan het hem schaden, noch uiterlijk, noch innerlijk.

9. De natuurlijke drang tot harmonie maakt dat die harmonie ook tot uiting wordt gebracht.

10. Alles wat er gebeurt, gebeurt omdat het zo moet zijn. Als ge nauwkeurig waarneemt, zult ge zien dat dit waar is. Ik bedoel niet alleen dat de gebeurtenissen in een bepaalde volgorde plaatshebben, maar ook dat zij rechtvaardig zijn, alsof er iemand is die schenkt wat u toekomt. Blijf dus nauwkeurig toekijken en laat alles wat ge doet vergezeld gaan van goedheid in de wezenlijke betekenis van het woord. Pas dit toe op al uw activiteiten en leef ernaar.

11. Koester niet de mening van de hovaardige of de verbeeldingen die hij u ingeeft, maar zie de dingen zoals ze werkelijk zijn.

12. Wees steeds tot twee dingen bereid. Ten eerste om slechts dat te doen wat de rede, die onze koning en wetgever is, ons tot welzijn van de mensheid ingeeft. Ten tweede om onze eigen mening op te geven, zo er iemand is die ons op een verkeerde gedachtengang wijst en ons daarvan wil afbrengen. Ge moet uw mening echter alleen opgeven wanneer ge er zelf van overtuigd zijt dat het rechtvaardig is en tot welzijn van allen leidt. Alleen door deze of dergelijke overwegingen moogt ge u laten leiden, niet door wat plezierig is, of u bij de mensen geliefd maakt.

13. Bezit gij rede? Jazeker. Waarom gebruikt ge die dan niet? Wanneer die zijn taak doet, wat kunt ge dan nog meer wensen?

14. Gij maakt deel uit van een groter geheel. En eens zult ge weer worden opgenomen in datgene waaruit ge zijt voortgekomen, of liever gezegd: eens zult ge volgens de wet der verandering tot de zaadvorm van uw bestaan, het Woord, worden teruggebracht.[1]

---

[1] *ἐν ἀρχη ἡν ὁ λογος* : cf. In den beginne was het Woord (Joh. 1:1).

15. Vele korrels wierook vallen op hetzelfde altaar; sommige vroeger, andere later, het maakt geen verschil.

16. Eer tien dagen verstreken zijn, zult ge voor hen die u nu nog voor een wild beest en een aap houden een God gelijken, zo ge terugkeert tot de eerbied voor de leerstellingen van de rede.

17. Gedraag u niet alsof ge nog honderdduizend jaar te leven hebt. Uw lot is bezegeld. Zolang het u beschoren is te leven, kunt ge tot het volmaakt goede komen.

18. Wat een overvloed aan tijd wint degene die zich niet bemoeit met wat zijn buurman denkt, zegt of doet, maar er alleen op toeziet dat zijn eigen daden rechtvaardig en zuiver zijn. Waarlijk, het past een goed mens niet acht te slaan op de duisternis in het hart van een ander, maar hij behoort zonder omwegen door te lopen in de richting van de eindstreep.

19. Hij die roem bij het nageslacht wenst te verwerven, realiseert zich niet dat allen die de herinnering aan hem levend houden, zelf ook

spoedig zullen sterven, en dat dit tevens het lot van hun nageslacht zal zijn. Zo sterft de herinnering aan zijn bestaan volledig uit, daar zij in stand moet worden gehouden door andere mensen die tot leven komen en weer verdwijnen.
Maar zelfs al waren zij die u gedenken en de roem zelve onsterfelijk, wat zou dit dan nog voor u betekenen?
Het behoeft geen betoog dat het voor de gestorvenen niets uitmaakt, maar wat is het nut van lof tijdens uw leven, behalve misschien een aangename bijkomstigheid? Zolang ge het idee vasthoudt van wat anderen in de toekomst van u zullen zeggen, gaat ge immers ten onrechte voorbij aan wat de natuur u nu geeft.

20. Al wat op enigerlei wijze schoon is, ontleent deze schoonheid aan zichzelf en is zichzelf genoeg; lof draagt daar niets toe bij. Het voorwerp van lof wordt immers door het prijzen niet beter of slechter. Dit geldt evenzeer voor de dingen die wij gewoon zijn mooi te noemen, zoals materiële voorwerpen en kunstwerken. Heeft dan het waarlijk schone buiten zichzelf nog iets van node? Neen immers, evenmin als de wet, de waarheid, welwillendheid en ingetogenheid. Welke van deze heeft haar schoonheid aan lof te danken? Aan welke zou door

kwaadsprekerij afbreuk kunnen worden gedaan? Wordt de schoonheid van een smaragd er minder op wanneer zij niet geprezen wordt? En geldt dit ook niet voor goud, ivoor, purper, een lier, een dolk, een bloem en een struik?

21. Indien wij aannemen dat de ziel het lichaam overleeft, hoe kunnen wij dan verklaren dat de lucht deze zielen sedert het begin der tijden heeft opgenomen? Stel u dan de vraag: Hoe biedt de aarde plaats aan alle lichamen die daarin sinds onheuglijke tijden begraven zijn? In de aarde wordt na verloop van kortere of langere tijd plaatsgemaakt voor andere doden. Zij blijven daar enige tijd liggen, dan veranderen zij, lossen op en maken zodoende plaats voor andere dode lichamen. Op dezelfde wijze blijven de zielen die in lucht zijn opgegaan, nog enige tijd voortbestaan, dan veranderen zij en worden getransformeerd tot vuur, om opgenomen te worden in het zaadvormende Woord van het Al. Op die wijze maken zij plaats voor de zielen die na hen komen. Wellicht is dit het antwoord op de vraag naar het voortbestaan der ziel.
Niet alleen moeten wij het grote aantal lichamen beschouwen dat op deze wijze wordt begraven, maar ook de vele levende wezens die dagelijks mens en

dier tot voedsel dienen. Hoe groot is immers het aantal dat verteerd en zo in zekere zin begraven wordt in de lichamen die zich ermee voeden! Toch wordt ook hier plaatsgemaakt doordat zij worden opgenomen in het bloed en omgezet in lucht of vuur. Hoe kunnen wij de waarheid van dit alles ontdekken? Door onderscheid te maken tussen dat wat materie en dat wat de oorzaak is.

22. Laat u niet van de wijs brengen, maar bezie bij de vervulling van iedere wens, of deze rechtvaardig is. En houd u bij alles wat in u opkomt alleen vast aan de zuivere ingeving.

23. O schepping, ik stem in met iedere toon van uw grote harmonie. Niets dat voor u te rechter tijd is, komt mij te vroeg of te laat. O natuur, alles wat uw seizoenen brengen, is mij tot vrucht. Uit u komt alles voort, in u is alles aanwezig, tot u keert alles weer. Iemand zong, 'O dierbare stad van Cecrops'[1], zal ik dan niet zingen: 'O dierbare stad van God'?

---

[1] Volgens de legende was Cecrops de stichter van Athene.

24. ‘Indien ge welgemoed en tevreden wilt leven, onderneem dan weinig,’ zegt de wijsgeer Democritus. Nog beter kan men zeggen, ‘Doe alleen wat nodig is; ofwel, doe wat de rede van een rechtgeaard burger noodzakelijk acht en alleen wanneer die rede erom vraagt.’ Want het stemt de geest tevreden, te kunnen zeggen: ‘Mijn daden zijn gering in tal, maar wat ik doe is welgedaan.’ Het merendeel van wat wij doen en zeggen is immers onnodig en indien ge er iets van zoudt nalaten, zoudt ge meer tijd en een grotere gemoedsrust hebben. Daarom moet ge u afvragen bij alles wat ge doet, ‘Is dit niet een van de dingen die onnodig zijn?’ Maar niet alleen ons handelen, ook ons denken moet bevrijd worden van wat onnodig is. Immers dan volgen er ook geen handelingen die niet ter zake doen.

25. Probeer ook of ge in staat zijt het leven te leiden van een goed mens, die tevreden is met de hem toebedeelde rol in het heelal en wien het genoeg is dat zijn eigen handelwijze rechtvaardig en zijn levenshouding welgezind is.

26. Hebt ge dit alles goed in u opgenomen? Zie dan ook het volgende: Laat u niet in verwarring brengen;

wees eenvoudig en oprecht. Handelt iemand verkeerd? Hij schaadt zichzelf. Is u iets overkomen? Dat is goed. Alles wat u overkomt, is vanaf het begin voor u weggelegd en in het universele web ingesponnen.
Hoe kort is welbeschouwd het leven. Maak gebruik van het heden door te handelen in overeenstemming met wat rede en rechtvaardigheid u ingeven. Wees vrij, maar weet hierin maat te houden.

27. Of er is een geordende wereld, of er is een mengeling van allerlei bijeengebrachte delen, waarin toch een zekere orde heerst. Kan er in u een zekere orde bestaan, terwijl er in het geheel wanorde heerst? Kunnen alle dingen gescheiden en verspreid zijn, en tegelijkertijd in harmonie verbonden?

28. Een zwart hart is een onmannelijk hart, een hardvochtig hart, een ongetemd, beestachtig, kinderachtig, dom, bedrieglijk, platvloers, onbetrouwbaar en tiranniek hart.

29. Indien degene die niet weet wat er in het heelal bestaat, daar al een vreemdeling is, dan is degene die niet weet wat daar gebeurt, in nog sterkere mate een vreemdeling. Evenzo is een balling iemand die het

aan burgerzin ontbreekt. Een blinde, wie het innerlijk oog afdekt; een bedelaar, wie afhankelijk is van een ander, omdat hij uit zichzelf niet kan putten wat nodig is in het leven. Een afvallige van het universum is iemand die terzijde gaat staan en zich afzondert van de wetten van onze gemeenschappelijke natuur, omdat hij ontstemd is over zijn lot. Dezelfde natuur die de omstandigheden vormt, is immers de oorzaak van uw eigen bestaan. Een uitgestotene uit de gemeenschap is iemand die zijn eigen ziel afsnijdt van de ziel van alles wat redelijk en één is.

30. Van hen die de waarheid liefhebben, gaat de een zonder hemd, de ander heeft niets om te lezen, een derde is halfnaakt. Hij zegt, ‘Ik heb geen brood om van te leven, toch houd ik vast aan wat ik weet.’ Zo zeg ik: ‘Ook mijn studie werpt geen vruchten af, toch volhard ik.’

31. Geef u met hart en ziel aan de wijze van werken die ge geleerd hebt en kom daarin tot rust. Breng de rest van uw leven door als een mens die al het zijne van ganser harte opdraagt aan de goden en zich noch tot tiran, noch tot slaaf van enig medemens maakt.

32. Ge kunt u, bij wijze van spreken, het tijdperk van Vespasianus voor de geest halen en dan zult ge mensen zien die trouwen, kinderen grootbrengen, ziek worden, sterven, oorlog voeren, feest vieren, op reis gaan, het land bebouwen, vleien, eigenzinnig en achterdochtig zijn, mensen die samenzweren, andermans dood wensen, mopperen over hun omstandigheden, liefhebben, rijkdom vergaren, streven naar het consulaat of koningschap. Van al dat leven valt nu niets meer te bespeuren.
Kijk vervolgens eens naar de tijd van Trajanus. Daar komen dezelfde dingen voor; ook dat leven is verdwenen. Beschouw zo ook de beschrijvingen van andere tijden en hele volkeren, en zie hoevele na een korte periode van bloei tot verval geraakten en weer opgelost werden in hun samenstellende elementen. Denk vooral aan degenen die ge zelf gekend hebt en die, in plaats van te doen wat overeenstemde met hun eigen instelling en zich daaraan vast te houden en daarin vervulling te vinden, zich juist aangetrokken voelden tot ijdelheid. Ge moet u in dit verband herinneren dat de aandacht die aan elke handeling gegeven wordt, zijn eigen waarde en juiste maat heeft. Zo zult ge niet ontmoedigd raken, indien ge u niet bovenmate bezighoudt met dingen die van minder belang zijn.

33. Zegswijzen die vroeger in zwang waren, zijn nu uit de tijd. Op dezelfde manier zijn nu ook de namen van mensen die weleer hogelijk geprezen werden, uit de tijd geraakt, zoals Camillus, Caeso, Volesus, Dentatus, en iets later Scipio en Cato en daarna Augustus en dan Hadrianus en Antoninus.
Want de herinnering aan alles verbleekt snel, wordt onwezenlijk en spoedig raakt alles volledig in vergetelheid. En dan spreek ik nog over mensen die zich op schitterende wijze onderscheiden hebben. Voor alle anderen geldt, wanneer hun laatste ademtocht uitgeblazen is, 'Uit het oog, uit het hart'. Trouwens, wat is eigenlijk eeuwige roem? Alleen maar ijdelheid. Waarop moeten wij dan ons streven richten? Op dit en dit alleen: rechtvaardigheid in ons denken, onbaatzuchtigheid in ons handelen, een tong die geen onwaarheid kan spreken en de bereidheid om alles wat op ons pad komt, te beschouwen als iets dat onvermijdelijk en toch vertrouwd is, altijd dezelfde oorsprong heeft en voortvloeit uit dezelfde bron.

34. Geef uzelf van ganser harte over aan Clotho en sta haar toe, uw levensdraad te spinnen op de wijze die haar goeddunkt.

35. Kortstondig is het bestaan van alle dingen; dit geldt evenzeer voor degene die zich herinnert als voor datgene wat men zich herinnert.

36. Zie hoe alles voortdurend uit verandering ontstaat en gewen u aan de gedachte dat de natuur van alle dingen niets zo gaarne doet als de bestaande dingen te veranderen en nieuwe variaties op hetzelfde thema te maken. Want al wat bestaat is in zekere zin het zaad van hetgeen eruit zal voortkomen. Maar in uw ogen is zaad alleen datgene wat in de aarde of in de moederschoot terechtkomt; en dat is een zienswijze die van volstrekte onwetendheid getuigt.

37. Nog korte tijd en ge zult gestorven zijn, maar nog steeds zijt ge niet eenvoudig van geest en kent ge geen zielerust. Ook staat ge nog wantrouwend tegenover de gedachte dat ge niet van buitenaf gekwetst kunt worden en zijt ge niet welgezind jegens allen. Evenmin zijt ge ervan overtuigd dat wijsheid slechts in juist handelen te vinden is.

38. Let nauwkeurig op de drijfveren van anderen en vooral op die van wijze mannen, wat zij mijden en wat zij zoeken.

39. Uw lijden wordt niet veroorzaakt door een kracht buiten u, die bepaalt wat er gebeurt, en ook niet door wisseling en verandering van de omstandigheden waarin u zich bevindt. Waardoor wordt het dan wel veroorzaakt? Door datgene in uzelf dat bepaalt of iets slecht is.
Laat dat oordeel dus achterwege en alles is in orde. Zelfs indien uw pover lichaam, dat u het naaste is, met snij- en brandwonden wordt overdekt, of door etterende wonden wordt verteerd, bewaar dan toch het stilzwijgen in dat deel van u, dat hierover oordeelt. Dat wil zeggen: maak geen indeling in goed of kwaad wanneer iets evenzeer aan een slecht als aan een goed mens kan overkomen. Immers indien iets de mensen in gelijke mate overkomt, of zij nu al dan niet in overeenstemming met de natuur leven, dan is een oordeel voor of tegen de natuur niet van toepassing.

40. Houd voortdurend in gedachten dat het universum één enkel levend organisme is met één substantie en één ziel; hoe alle dingen herleid kunnen worden tot één enkel waarnemen, en hoe de natuur alle dingen tot stand brengt vanuit één impuls. Overweeg bovendien hoe alle dingen elkaars oorzaak zijn en hoezeer zij met elkaar verweven zijn.

41. Epictetus heeft gezegd, 'Ge zijt een kleine ziel, die de last draagt van een dood lichaam.'

42. Voor hen die zich aan de wet van verandering onderwerpen, bestaat er geen kwaad; zo bestaat er geen goed voor hen die zich tegen verandering verzetten.

43. Tijd is als een rivier die alles wat geschapen is, in zijn bruisende stroom meevoert. Want nauwelijks komt er iets in zicht, of het is al weer voorbij gedreven om plaats te maken voor iets anders, dat ook weer voorbij zal gaan.

44. Alles wat ons overkomt, is ons even bekend en vertrouwd als een roos in het voorjaar en vruchten in de oogsttijd. En dit is ook van toepassing op ziekte en dood, laster en verraad; al die dingen waar dwazen verheugd of verontrust over plegen te zijn.

45. Wat volgt, staat altijd in verband met wat eraan voorafging, want het is niet alleen maar een opsomming van losstaande feiten die een bepaalde volgorde hebben, maar die ook onderling in redelijk en natuurlijk verband staan. En zoals al het bestaande harmonisch is opgebouwd, zo toont al wat

tot bestaan komt geen dorre opeenvolging, maar een wonderschone samenhang.

46. Houd altijd de woorden van Heraclites in gedachten, dat aarde versterft in water, water in lucht en lucht in vuur en zo wordt ieder volgend element weer teruggenomen in het voorafgaande. Houd ook in gedachten wat hij zei over de reiziger die vergeet waar de weg heen leidt en mensen die overhoop liggen met datgene waarmee zij het meest voortdurend in contact staan, dat wil zeggen de Rede die het heelal bestuurt. Ook zei hij dat wat mensen dagelijks tegenkomen, hun vreemd voorkomt en dat wij niet moeten handelen en spreken als mensen die in slaap zijn - want zelfs in die staat schijnen wij te handelen en te spreken. En wij moeten 'geen moederskindje zijn, dat zich alleen maar afvraagt wat zijn ouders gezegd zouden hebben'.

47. Indien een van de goden u zou zeggen dat ge morgen of in ieder geval de dag daarop zoudt sterven, dan zou het u niet zoveel uitmaken of het overmorgen of morgen was, of ge moest wel bijzonder kleingeestig zijn, want wat maakt dat voor verschil? Net zo moet ge het van weinig belang achten of ge zult sterven na een reeks van jaren, of morgen.

48. Houd voortdurend in gedachten hoeveel geneesheren, die hun wenkbrauwen plachten te fronsen over hun patiënten, nu dood zijn; en ook hoeveel astrologen, die met veel vertoon de dood van anderen hebben voorspeld; en hoeveel filosofen, die eindeloze betogen hielden over dood en onsterfelijkheid; en hoeveel legeraanvoerders, die zelf velen van het leven beroofden; hoeveel tirannen, die met ongehoorde bruutheid beschikten over dood en leven van anderen alsof zij zelf onsterfelijk waren; en hoeveel complete steden gestorven zijn, als ik het zo mag noemen: Helice en Pompeji en Herculaneum en talloze andere.
Herinner u vervolgens één voor één alle mensen die ge gekend hebt: de een begraaft de ander, om daarna zelf op zijn sterfbed te liggen en door een derde begraven te worden. Dit alles binnen korte tijd.
Kortom, besef immer hoe kortstondig en nietig het menselijk bestaan is; gisteren nog slechts een weinig slijm, morgen een gebalsemd lichaam of as.
Breng de korte spanne tijds hier op aarde door in harmonie met de Natuur en ga dan vol gratie heen, zoals een rijp geworden olijf op de grond valt, de aarde lovend en vol dankbaarheid jegens de boom die haar voedde.

49. Wees als een rots in de branding, waarop de golven steeds te pletter slaan. Daar staat hij, rondom hem komen de woelige wateren tot bedaren. 'Wat ben ik ongelukkig dat mij dit moest overkomen!' Maar neen, veeleer ben ik gelukkig want, hoewel mij dit overkwam, ben ik ongedeerd, niet gebroken door het heden, noch bevreesd voor de toekomst. Iets dergelijks had immers iedereen kunnen overkomen, maar het had niet ieder onberoerd gelaten. Waarom geeft ge er dan de voorkeur aan in het ene geval te spreken van geluk en in het andere geval van ongeluk? Kan men het wel een ongeluk noemen wanneer iets beantwoordt aan het doel van het mens-zijn? Kan iets indruisen tegen de natuur van de mens, wanneer het niet ingaat tegen de wil van de Natuur zelf? Vormt hetgeen u overkomt een belemmering om rechtvaardig, grootmoedig, weloverwogen, waarheidsgetrouw, vol eerbied, verstandig en vrij te zijn en kan het u afhouden van de andere kwaliteiten die de natuur van de mens tot vervulling brengen? Wanneer er iets is dat u zou kunnen kwetsen, denk er dan aan gebruik te maken van deze regel, 'Dit is geen ongeluk, het is veeleer een geluk dit op passende wijze te mogen dragen'.

50. Een heel gewoon, maar toch doeltreffend hulpmiddel om te leren de dood niet te vrezen, hebt ge wanneer ge u de mensen voor de geest haalt die zich hardnekkig aan het leven vastklampten. Waren zij er soms beter aan toe dan anderen die een vroege dood stierven? Het lijdt geen twijfel dat ook zij uiteindelijk ergens begraven liggen, zoals Cadicianus, Fabius, Julianus, Lepidus en anderen die velen naar hun graf droegen om vervolgens zelf naar hun graf te worden gedragen. Klein is het verschil in tijd en hoe werd deze doorgebracht, in welk gezelschap en in wat voor een nietig lichaam? Het is niet van zoveel belang. Kijk maar eens achter u en zie de gapende afgrond van de tijd; zie voor u uit, ook daar de oneindigheid. Wat is dan het verschil tussen een zuigeling van drie dagen en een stokoude man?

51. Neem altijd de kortste weg; de kortste weg is de natuurlijke, waarbij u in woord en daad de hoogste graad van volmaaktheid bereikt. Want zulk een voornemen zal u bevrijden van zorgen en strijd en al uw berekeningen en spitsvondigheden uit de weg ruimen.

boek vijf

1. Wanneer ge bij het ochtendgloren met tegenzin wakker wordt, laat dan deze gedachte u te hulp komen: ‘Ik ben wakker geworden om mijn taak als mens te vervullen.’ Moet ik dan nog mopperen wanneer ik op weg ga om datgene te doen waarvoor ik in de wereld ben geplaatst? Ben ik soms geschapen om lui te blijven liggen en mijzelf te koesteren in een warm bed?
‘Maar dat is aangenamer.’
Zijt ge dan geboren voor het aangename? Kortom, zijt ge geboren om te leven of om geleefd te worden? Ziet ge dan niet hoe de planten, de mussen, de mieren, de spinnen en de bijen hun specifieke taak vervullen bij het in stand houden van het universum? Wilt gij dan het menselijk aandeel niet bijdragen en u niet inspannen om te doen wat uw eigen natuur u voorschrijft? ‘Maar men moet toch ook wel eens wat rusten’, antwoordt ge. Daar ben ik het mee eens. Maar de natuur geeft hiervoor de juiste maat, evenals voor eten en drinken. Maar gij gaat die maten te buiten en overschrijdt de grenzen van dat wat voldoende is. Indien het echter op handelen

aankomt, doet ge niet meer dan nodig is, integendeel, dan doet ge minder dan ge kunt.
Ge hebt uzelf niet lief; anders zoudt ge ook uw eigen natuur en haar wil liefhebben. Anderen die hun eigen ambacht liefhebben, spannen zich tot het uiterste in voor hun werk en gaan door zonder te eten of zich te wassen. Gij echter hebt voor uw eigen natuur veel minder waardering dan de beeldhouwer voor zijn werk of de danser voor zijn danskunst of de vrek voor zijn geld of de snoever voor zijn ijdele roem. Deze mensen willen, wanneer ze vol toewijding bezig zijn, graag hun maaltijd en nachtrust opofferen om meer tijd te hebben voor datgene waar hun belangstelling naar uitgaat. Is in uw ogen toewijding aan de gemeenschap wellicht minder belangrijk en minder aandacht waard?

2. Hoe gemakkelijk zou het zijn, al die hinderlijke en wezensvreemde inbeeldingen te kunnen stoppen en uit te bannen en zo terstond tot een staat van volkomen vrede te komen.

3. Beschouw elk woord en elke daad, zolang deze in overeenstemming zijn met de natuur, als waardevol en laat u niet afleiden door opmerkingen die anderen u misschien zullen maken. Indien er iets is dat goed

is om te zeggen of te doen, laat het dan niet na omdat ge uzelf onderschat. Want die anderen hebben hun eigen motieven en volgen hun eigen beweegredenen. Kijk niet opzij, maar blijf op de juiste weg door uw eigen en de universele natuur te volgen, beide volgens een en dezelfde weg.

4. Ik vervolg mijn reis en ga de weg die de natuur mij wijst tot het ogenblik dat ik sterf, tot rust kom en mijn laatste adem uitblaas in de lucht, waar ik dagelijks mijn adem uit ontvang, tot ik nederval op de aarde waaruit ook mijn vader het zaad kreeg, mijn moeder het bloed en mijn voedster de melk, de aarde waardoor ik zovele jaren gevoed en gedrenkt ben, die mij gedragen heeft als ik liep en waarvan ik in alle opzichten en voor zovele doeleinden gebruik heb gemaakt.

5. Wordt ge niet bewonderd om uw scherpzinnigheid? Wel, het zij zo. Maar er zijn vele andere kwaliteiten waarvan ge kunt zeggen, 'Die heb ik van nature meegekregen'. Ontwikkel dan die eigenschappen die geheel en al binnen uw bereik liggen, zoals oprechtheid, waardigheid, uithoudingsvermogen, soberheid; voorts kunt ge leren niet over uw lot te morren, met weinig tevreden te zijn, en

welgezind, onafhankelijk, matig, weloverwogen en grootmoedig te zijn. Ziet ge niet hoeveel goede eigenschappen ge reeds nu aan de dag zoudt kunnen leggen? Ge kunt de verontschuldiging niet aanvoeren dat ge daarvoor geen natuurlijke aanleg en geschiktheid zoudt hebben, toch blijft ge uit vrije wil nog beneden uw mogelijkheden. Is het soms nodig te mopperen, inhalig te zijn, te vleien? Is het soms nodig uw lichaam overal de schuld van te geven, behaagziek te zijn en te bluffen en in uw geest zo hevig heen en weer te worden geslingerd omdat ge meent van nature niet met goede eigenschappen te zijn begiftigd? De goden verhoeden het. Ge had u al veel eerder van die ideeën kunnen bevrijden. Dan zou men u alleen maar een zekere traagheid en stroefheid van begrip kunnen verwijten, zo dit al vermeldenswaard is. Zelfs hierin kunt ge verbetering brengen door geen aandacht aan die traagheid te schenken en haar niet te koesteren.

6. De ene mens, die iemand een dienst heeft bewezen, rekent er vanzelfsprekend op dat hem een wederdienst zal worden bewezen. Een tweede vindt dat niet vanzelfsprekend, maar is er in zijn hart toch van overtuigd dat de ander bij hem in het krijt staat en blijft steeds denken aan wat hij zelf gedaan heeft.

Een derde echter staat in zekere zin zelfs niet stil bij wat hij heeft gedaan, maar is als de wijnstok die een tros druiven heeft voortgebracht en die na haar eigen vrucht eenmaal te hebben gedragen geen beloning verwacht. Evenmin als het paard dat een race heeft gelopen, een hond die het spoor heeft gevonden en de bij die de honing heeft verzameld. Een mens die een goede handeling heeft verricht, schreeuwt dat niet van de daken maar gaat door met het volgende dat hem te doen staat, evenals de wijnstok weer druiven voortbrengt in het nieuwe seizoen.
Moeten wij ons dan scharen onder degenen die hun taak als het ware werktuiglijk verrichten? Jazeker. Maar toch moeten wij het ons wel bewust zijn. Want het is juist kenmerkend voor de mens dat hij zich ervan bewust is voor de gemeenschap te werken.
En bij Zeus, hoe graag zouden wij niet willen dat ook onze buurman dat ziet! Wat ge zegt is waar, maar nu ontgaat u toch de zin van dit gezegde en daarmee schaart ge u onder degenen die ik zoëven noemde, want ook die worden misleid door een bepaalde overtuigingskracht van de rede. Indien ge echter besluit om u te houden aan wat er gezegd is, hoeft ge niet te vrezen voor enige nalatigheid jegens de gemeenschap.

7. Een gebed van de Atheners luidde, 'Goede Zeus, laat het in stromen regenen op de akkers en velden der Atheners.'
Men moet of in het geheel niet bidden, of op deze eenvoudige en oprechte wijze.

8. Wij zeggen dat Aesculapius bij een bepaalde aandoening paardrijden voorschreef, of koude baden of blootsvoets gaan. Evenzo kunnen wij zeggen dat de natuur van het universum niet zonder reden ziekte, verminking, verlies of iets dergelijks voorschrijft. Want in het geval van Aesculapius betekent voorschrijven het volgende: hij schreef iemand een bepaald middel voor dat bevorderlijk was voor zijn gezondheid. En in het geval van de natuur betekent het, dat voor ieder mens bepaalde omstandigheden zijn voorgeschreven die nodig zijn voor de vervulling van zijn lot. Zo zeggen wij dat bepaalde dingen in ons leven op hun plaats vallen, zoals ook de metselaars zeggen dat de vierkante stenen in muren en in pyramiden als vanzelf op hun plaats passen, wanneer zij met elkaar een harmonisch geheel vormen.
Want uiteindelijk is er één enkele harmonie en zoals alle lichamen geheel worden opgenomen in het grote lichaam dat het universum is, zo gaan alle oorzaken

op in de ene Oorzaak die het Lot is. Wat ik hier zeg, weten zelfs de meest onontwikkelde mensen, want zij zeggen: ‘Dit overkwam hem zomaar.’ Inderdaad, iets overkomt iemand zomaar, iets wordt iemand voorgeschreven. Laten wij zulke dingen dus aanvaarden, zoals wij die voorschriften van Aesculapius aanvaarden. Ook daaronder bevinden zich immers vele ‘bittere pillen’. Maar wij slikken die graag, omdat wij hopen op gezondheid.
De uitvoering van de wetten der natuur en uw bijdrage daarin moet ge beoordelen alsof het uw eigen gezondheid betrof. Ontvang al wat u overkomt, zelfs indien het enigszins moeilijk te verteren zou zijn, met blijdschap, omdat het de gezondheid van het universum en het goddelijk welzijn en welvaren ten doel heeft. Want Hij laat niemand iets overkomen dat niet tot heil van het geheel is. Want de natuur van ieder schepsel draagt slechts aan, wat nuttig is voor hetgeen onder haar beheer staat.
Om twee redenen past het u dus te berusten in hetgeen u overkomt: ten eerste omdat het voor u tot bestaan kwam, u werd voorgeschreven en op enigerlei wijze betrekking op u had; het is een stukje van de draad die uit zeer oude oorzaken is gesponnen. Ten tweede omdat zelfs hetgeen elk

wezen afzonderlijk overkomt, de oorzaak is van het welzijn, de vervulling en, bij Zeus, van het voortbestaan zelf van de kracht die het heelal bestuurt. Want het volmaakte wordt verminkt wanneer ge ook maar het kleinste deel van de gemeenschappelijke samenhang afsnijdt; dat geldt zowel voor de verschillende delen als voor de oorzaken. En dat doet gij, voor zover het in uw beperkte macht ligt, telkens wanneer ge ontevreden zijt en de gang der gebeurtenissen op de een of andere wijze onderbreekt.

9. Wees niet ontevreden, geef de moed niet op en word niet ongeduldig als ge er niet in slaagt uw daden volkomen in overeenstemming te brengen met de regels der waarheid; maar wanneer ge uit de juiste koers zijt geslagen, keer dan weer daartoe terug en verheug u wanneer ge over het geheel genomen menswaardig handelt. En heb hetgeen waartoe ge terugkeert, lief. Verlaat u niet op de filosofie zoals een kind dat doet op zijn schoolmeester, maar veeleer zoals iemand met een oogontsteking zich verlaat op het gebruik van compressen en smeersels en een ander van pleisters en weer een ander van warme omslagen. Ga er niet prat op dat ge de rede gehoorzaamt, doch kom daarin tot rust.

En herinner u, dat liefde tot de waarheid niets anders van u wil dan wat de natuur wil, en dat uw eigen wens naar iets uitging dat niet in overeenstemming was met de natuur. Men zegt nu wel dat die onnatuurlijke wil juist ‘het toppunt van zaligheid’ is, maar is dit het niet precies waardoor het geluk ons altijd misleidt? Wat denkt ge, zoudt ge geen groter welbehagen vinden in grootmoedigheid, vrijheid, eenvoud, redelijkheid en een door de traditie geheiligd leven? Wat is boven de wijsheid zelf te verkiezen, wanneer ge bedenkt hoezeer begrijpen en weten een feilloze en vanzelfsprekende uitwerking op alles hebben?

10. Alles is in zekere zin dermate versluierd, dat vele filosofen, en bepaald niet de minsten onder hen, de mening zijn toegedaan dat alles geheel onbegrijpelijk is. Zelfs de Stoïcijnen hebben er moeite mee. Want iedere mening kan op dwaling berusten; immers waar is degene die nooit dwaalt? Onderzoek nu eens de dingen die ons zo na aan het hart liggen en zie hoe kort van levensduur en hoe waardeloos zij zijn. Bezie voorts de aard van hen met wie ge omgaat in dit leven; zelfs de beminnelijksten onder hen kunnen wij met moeite verdragen, om maar te zwijgen van

de moeite waarmee iemand het met zichzelf uithoudt.
Wat is de waarde van deze wereld vol duisternis en onreinheid, van het voortvlieden van de tijd en het wisselende bestaan, wat is de waarde van bewegingen en van al hetgeen bewogen wordt, waarom zoudt ge al uw inspanningen daarop richten? Ik weet het niet. Het is daarentegen noodzakelijk dat de mens de moed vindt zijn natuurlijke verlossing af te wachten, niet ongeduldig te worden bij het uitblijven daarvan en alleen rust te vinden in de volgende twee gedachten. De eerste is: Mij kan niets overkomen dat tegen de natuur van het universum indruist. De tweede: Het ligt in mijn macht alles na te laten wat tegen de wil van God en mijn geweten ingaat, want niets en niemand kan verhinderen dat ik hieraan gehoorzaam.

11. Waarop richt ik nu eigenlijk mijn geest? Vraag u bij alles af - en onderzoek het grondig - wat betekent op dit moment voor mij datgene wat het Redelijk Principe genoemd wordt? En wat is nu mijn geestesinstelling - toch niet die van een kind, een opgeschoten jongen, een bakvis, een tiran, een huisdier of een wild beest?

12. Wat de massa 'goed' vindt, kunt gij als volgt naar waarde schatten. Wanneer een mens kwaliteiten als wijsheid, gezond verstand, rechtvaardigheid en moed ziet als het waarlijk goede in de schepping, dan zal hij met dit inzicht geen oor meer hebben voor wat eens een komedieschrijver zei over 'het aardse goed'. Dat zou niet meer passen. Maar wanneer iemand dezelfde opvatting over het goede heeft als de massa, zal hij wel oor hebben voor die uitspraak en deze gemakkelijk aanvaarden en toepassen. In feite heeft de massa een beeld voor ogen dat afwijkt van de waarheid. Als dat niet zo was, dan zou dit gezegde immers verkeerd worden opgevat en geen betekenis hebben. Maar wij kunnen het als een rake en geestige zinsnede aanvaarden, omdat het betrekking heeft op aardse rijkdom en op de voordelen die passen bij luxe en publiek aanzien. Welaan, stel uzelf de vraag of het juist is dat wij dergelijke dingen op prijs stellen en waardevol achten, en of onze opvatting van 'goed' strookt met de geestigheid van de uitspraak: 'Hij heeft zo'n overvloed van goed, dat hij geen plaats over heeft om zijn behoefte te doen.'

13. Ik ben samengesteld uit oorzakelijke en stoffelijke elementen; geen van beide zal in het niet verdwijnen,

evenmin als zij uit het niet ontstonden. Immers, elk deeltje van mij zal volgens het proces van transformatie veranderd worden in een deeltje van het universum, dat op zijn beurt weer in iets anders verandert en zo gaat het eindeloos door. Volgens hetzelfde proces kwam ook ik tot bestaan, evenals mijn ouders; ook dit is een oneindige reeks, maar dan in omgekeerde volgorde. Zelfs indien het universum geregeld is volgens eindige kringlopen, is op deze zienswijze niets tegen.

14. De rede en de kunst om redelijk te denken zijn vermogens die in zichzelf en in hun werking toereikend zijn. Zij ontvangen een impuls uit eigen bron en volgen hun weg naar het hun gestelde doel. Deze handelingen worden 'rechtlijnig' genoemd, omdat zij de rechte weg aangeven.

15. Niets dat de mens in zijn menszijn niet toebehoort, kan des mensen worden genoemd. Die dingen kunnen niet van een mens verlangd worden en de menselijke natuur kan ze ook niet in het vooruitzicht stellen; het zijn geen kwaliteiten die de menselijke natuur vervolmaken. Daarin ligt voor de mens dus niet het doel van zijn bestaan; evenmin kan het goede op deze wijze vervuld worden. Bedenk

bovendien dat indien een van deze hoedanigheden[1] wel bij de mens zou behoren, het hem dan niet zou passen erop neer te zien of zich ertegen te verzetten; ook zou er geen reden zijn iemand te prijzen die het zich heeft eigen gemaakt zonder die dingen door het leven te gaan. Neen, als deze hoedanigheden voor goed zouden doorgaan, zou het juist slecht zijn wanneer iemand zichzelf daarin te kort zou doen, maar aangezien dat alles niet waar is, groeit de mens in goedheid naarmate hij zich meer kan losmaken van zulke hoedanigheden of naarmate hij meer bereid is zich hiervan te laten bevrijden.

16. Alle gedachten die ge veelvuldig koestert, zullen uw wijze van denken beïnvloeden, want de ziel wordt gekleurd door uw denkbeelden. Kleur haar dan door voortdurend gedachten te overwegen zoals waar leven mogelijk is, daar is het ook mogelijk goed te leven. ‘Maar’, zult ge zeggen, ‘wij leven aan het hof.’ Ook aan het hof is het mogelijk goed te leven. Een ander voorbeeld: alles wordt gedreven naar datgene omwille waarvan het gemaakt is; de

[1] Dat wil zeggen: datgene wat niet des mensen genoemd kan worden, zoals onwetendheid, etc.

bestemming ligt op de plaats waarheen het worden gedreven; waar die bestemming ook mag zijn, daar ligt ook de waarde en het goede van elk ding. Het goede voor een met rede begiftigd wezen ligt in het deelnemen aan de gemeenschap, want al van oudsher is ons bewezen dat wij tot bestaan zijn gekomen ten behoeve van de gemeenschap. Het is toch wel duidelijk dat de lagere bestaansvormen er zijn ten behoeve van de hogere en de hogere voor elkaar. De bezielde dingen zijn hoger dan de niet bezielde en hoger dan de eerste zijn zij die met rede begiftigd zijn.

17. Het onmogelijke na te jagen is waanzin, onwetenden echter kunnen niet anders.

18. Er zal iemand nooit en te nimmer iets overkomen waartegen hij niet is opgewassen. Anderen overkomen dezelfde dingen als u, maar hetzij omdat zij niet weten wat hen overkomt, hetzij omdat zij zich groot willen houden, zij blijven overeind en gaan onverdroten door. Het is treurig dat onwetendheid en ijdelheid sterker zijn dan wijsheid.

19. De omstandigheden op zichzelf kunnen de ziel volstrekt niet raken. Zij hebben geen toegang tot de

ziel en kunnen haar niet richten of beïnvloeden. Alleen de ziel bestuurt zichzelf en brengt zichzelf in beweging. Zij alleen bepaalt welke maatstaven zij juist acht en daaraan toetst zij de indrukken van buitenaf.

20. In zoverre dat wij een mens goed moeten behandelen en moeten accepteren, is hij onze naaste. Maar voor zover een mens ons hindert in de vervulling van onze dagelijkse plichten, staat hij even ver van ons af als de zon, de wind of een wild beest. Er zijn mensen die een bepaalde bezigheid in de weg kunnen staan. Zij kunnen echter geen belemmering vormen voor mijn wil of voor mijn gemoedstoestand. Want de geest is in staat alles wat haar in de weg staat om te zetten en geschikt te maken voor haar vooruitgang. Zij kan nadeel in voordeel doen verkeren en de obstakels op haar pad in bakens veranderen.

21. Houd wat het beste is in het universum altijd in ere. Dat is de leidinggevende kracht waardoor alles zijn nut krijgt. Houd evenzo het beste in uzelf in ere, want ook in u leeft iets dat verwant is aan het universele, het verleent betekenis aan alles en bepaalt uw levensloop.

22. Wat de gemeenschap niet deert, deert ook de burger niet. Toets al wat u kwaad schijnt te berokkenen, aan de volgende regel: als het de gemeenschap niet deert, deert het mij ook niet en al wordt de gemeenschap kwaad berokkend, dan nog is het niet nodig ons kwaad te maken op de boosdoener. Vraag u af wat hem heeft doen dwalen.

23. Denk er dikwijls aan, hoe snel alles in het eeuwige wordingsproces opkomt en weer verdwijnt. Evenals een rivier, is de substantie van alles voortdurend in beweging. Haar manifestaties veranderen steeds, met een onuitputtelijke variatie aan motieven, en bijna niets is stabiel. Achter ons strekt zich de oneindigheid van het verleden uit, voor ons ligt de afgrond van de toekomst, waarin alles verdwijnt. Hoe dwaas is het niet om zich in dergelijke omstandigheden dik te maken, zich op te winden en moord en brand te schreeuwen, alsof ge eeuwigdurende en diepgaande moeilijkheden ondervindt.

24. Wees u bewust van het hele universum, waarvan gij maar een nietig deeltje zijt. Gedenk de eeuwigheid, waarvan u slechts korte tijd, ja een oogwenk, is toegemeten. Gedenk het Lot en hoe gering uw deel daarin is.

25. Deed iemand anders mij onrecht? Eens zal hij het inzien. Hij heeft zijn eigen aanleg, zijn eigen manier van doen. Volgens de wil van de universele natuur krijg ik nu wat mij toekomt en doe ik wat ik nu moet doen volgens mijn eigen natuur.

26. Laat het deel van uw ziel dat de leiding heeft en meester is, niet beïnvloeden door aangename of onaangename beroeringen van het lichaam, laat het zich daar niet mee inlaten, maar zich bepalen tot zijn eigen gebied en die neigingen op hun terrein houden.
Maar wanneer die beroeringen in de geest door-dringen, omdat geest en lichaam nu eenmaal nauw met elkaar verweven zijn, tracht dan niet de ervaring, die natuurlijk is, tegen te gaan, maar let erop dat de rede uit zichzelf geen mening over goed of kwaad aan die ervaring toevoegt.

27. Leef in gemeenschap met de Goden. Hij die de Goden voortdurend toont dat zijn ziel tevreden is met wat haar is toebedeeld en die alles doet wat de godheid van hem verlangt, die Zeus als een brok-stukje van zichzelf aan ieder mens als gids en leider heeft meegegeven, leeft met de Goden. Deze godheid is de lichtende kennis en de rede in ieder mens.

28. Ge wordt toch niet boos op iemand die een slechte lichaamsgeur of een slechte adem heeft? Wat hebt ge daaraan? Hij heeft nu eenmaal zo'n mond en zulke oksels en deze kunnen niet anders dan zo'n geur voortbrengen. 'Maar,' wordt er dan gezegd, 'de man heeft gezond verstand. Als hij daar even bij stilstaat, kan hij zich toch wel voorstellen wat een hinder hij veroorzaakt.' Dat hebt ge goed gezegd. Welnu, ook gij hebt gezond verstand. Wek dan door een verstandige instelling bij hem een verstandige instelling op. Wijs hem op zijn probleem en maak dat hij zich ervan bewust wordt. Indien hij luistert, kunt ge hem ervan af helpen en is er geen noodzaak tot opwinding. Laat dat over aan toneelspelers en straatvolk.

29. Zoals ge u voorstelt te kunnen leven na uw vertrek van deze aarde, zo kunt ge reeds hier op aarde leven. En mocht u dat niet vergund worden, verlaat dan dat leven, niet als iemand die slecht behandeld is, maar die zegt: 'Het rookt hier, ik ga weg.' Waarom houdt ge dat voor een belangrijke gebeurtenis? Indien echter niets van dien aard mij verdrijft, blijf ik vrijwillig en kan niemand mij beletten te doen wat ik wil. Mijn wil is het leven te leiden van een wezen met rede en gemeenschapszin.

30. De geest van het universum heeft de gemeenschap als uitgangspunt. Hij heeft het lagere tot bestaan gebracht terwille van het hogere en heeft het hogere harmonisch met elkaar verbonden. Ge kunt zien hoe hij alles onder en naast elkaar heeft gerangschikt, aan alle dingen hun deel heeft gegeven en de hoogste schepselen in eensgezindheid heeft samengebracht.

31. Hoe hebt gij u tot op heden gedragen ten opzichte van goden, ouders, broeders, uw vrouw, kinderen, leraren, opvoeders, vrienden, verwanten en huisgenoten? Kunt ge jegens al deze mensen het gezegde waarmaken, 'Noch in woorden, noch in daden deed hij iemand onrecht aan'[1]?
Breng u voorts in herinnering wat ge hebt meegemaakt, wat ge hebt kunnen doorstaan, dat uw levensgeschiedenis reeds voltooid is en uw dienst aan de gemeenschap ten einde loopt; verder hoeveel goeds ge hebt aanschouwd, hoeveel plezier en hoeveel ongenoegen ge klein achtte, aan hoeveel eerbewijzen ge voorbij gezien hebt, en hoeveel onwelwillendheid ge welwillend tegemoet zijt getreden.

---

[1] Homerus - Odyssee vers 690.

32. Hoe komt het dat onkundige en onwetende zielen de kundige en ervaren mens in verwarring brengen? Wie is werkelijk kundig en ervaren? Dat is degene die begin en einde kent alsook de rede, die het hele bestaan doordringt en het heelal volgens vaste kringlopen tot in eeuwigheid regelt.

33. Nog een korte tijd en ge zijt slechts stof en beenderen, een naam, of zelfs dat niet meer. Een naam is slechts een holle klank, een echo, en wat wij in het leven hoogachten, is ijdel, vergankelijk en gering; mensen zijn als hondjes die naar elkaar grommen, als kinderen die kibbelen, zo lachen ze en direct daarna barsten ze in tranen uit. Eigenschappen als vertrouwen, zelfrespect, rechtvaardigheid en waarheidsliefde zijn het die 'de mens van de aarde, met de zich wijd uitstrekkende wegen, naar de Olympus voeren'.[1]
Wat houdt u dan nog hier? Als de zintuigelijke wereld werkelijk veranderlijk en onevenwichtig is, als onze vermogens zo zwak en gemakkelijk te misleiden zijn, de gedachten zelfs voortkomen uit bloed[2], en als een goede reputatie in de wereld

[1] Hesiodus 197.
[2] Dit verwijst naar de transformatie van gedachten uit voedsel.

slechts ijdelheid is, wat rest er dan ? Blijmoedig te wachten tot uw bestaan ten einde komt of een andere vorm aanneemt. En waarmee kunnen wij volstaan tot dat tijdstip aanbreekt? Wel, waarmee anders dan het vereren en lofprijzen van de Goden, goed doen jegens de mensen, volharding en soberheid. Het is een eerste vereiste dat wij ons blijven beseffen dat dit armzalige stukje vlees en bloed en dit korte leven ons niet toebehoren en dat ze evenmin door ons beheerst worden.

34. Ge kunt altijd een behouden vaart hebben, althans wanneer ge de juiste koers volgt en aldus op de juiste wijze begrijpt en handelt. De ziel van God, de ziel van de mens en de ziel van ieder met rede begiftigd levend wezen hebben twee kenmerken gemeen: niet door een ander belemmerd te kunnen worden en het goede te vinden in het aankweken en in praktijk brengen van rechtvaardigheid; en geheel hun verlangen gaat daarnaar uit.

35. Als het kwaad niet van mij is, noch van mij uitgaat, en als het evenmin de gemeenschap schaadt, waarom zou ik mij er dan om bekommeren? Wat is er eigenlijk schadelijk voor de gemeenschap?

36. Laat u niet volledig in beslag nemen door zintuiglijke indrukken, verzet u hiertegen als het nodig is en in zoverre het in uw macht ligt. Wanneer er in de gewone gang van zaken iets misgaat, ga dan niet zitten piekeren over de schadelijke gevolgen, want dat is een slechte gewoonte. Handel in zulke gevallen als de grijsaard die bij zijn vertrek de tol van zijn pleegkind vroeg, terwijl hij heel goed wist dat het slechts een tol was. Maar wanneer gij voor het volk staat en hun stem vraagt, vergeet gij dan, goede vriend, hoe onbelangrijk dat alles is? Zeker niet, maar men hecht er grote waarde aan! Is dat voor u een reden om ook als dwaas te handelen? Hoezeer tegenspoed ook mijn deel was, toch bleef ik het goede deelachtig. Iemand heeft deel aan het goede, als hij zichzelf het goede toebedeelt. Het goede ligt in het goede gedeelte der ziel. Goede beweegredenen: goede handelingen.

boek zes

1. De substantie van het universum is volgzaam en wendbaar. Het licht van kennis dat deze substantie bestuurt, draagt in zich niet de oorzaak van kwade handelingen. Want het heeft niets kwaads in zich, doet niemand kwaad en niets wordt erdoor geschaad; onder het licht van kennis komt alles tot bestaan en tot vervulling.

2. Laat het geen verschil maken of ge de dingen die u te doen staan, moet verrichten bibberend van de kou of bij aangename temperatuur, half slaperig of na voldoende slaap, onder kwaadaardig gemor of onder applaus, of wat ge verder ook maar doet en zelfs wanneer ge sterft. Want ook het sterven is een van de dingen die bij het leven horen. Dus ook daarbij wordt slechts gevraagd de handeling van het moment goed te verrichten.

3. Kijk naar de innerlijke kwaliteit van alle dingen. Laat de werkelijke aard en de werkelijke waarde van geen enkel ding u ontgaan.

4. Alles wat zich aan ons voordoet, zal snel veranderen. Het zal ofwel opgaan in de universele substantie, zo deze een eenheid vormt, ofwel zal het verstrooid worden.

5. Het licht van kennis, de gezagdrager, weet wat zijn functie is, hoe hij te werk moet gaan en met welk materiaal.

6. De beste manier om iemand iets te vergelden is om niet te doen als hij.

7. Laat het uw enige vreugde en rust zijn om, met uw gedachten bij God, de gemeenschap steeds ten dienste te staan.

8. De rede, die ons leidt, is een instrument dat uit zichzelf werkt en richting geeft; niet alleen neemt het de vorm aan van al wat het verkiest, maar ook geeft het al wat zich aan hem voordoet, het voorkomen dat het verkiest.

9. Ieder ding vindt zijn voltooiing in de wetten van de universele natuur. Want het is niet mogelijk dat er nog een andere natuur zou zijn, die deze universele van buitenaf zou kunnen omvatten of van binnenuit

beheersen, of er zelfs geheel los van zou kunnen staan.

10. Of er is sprake van een grote mengelmoes, die zich nu eens samenbindt en dan weer ontbindt, of er is sprake van een werkelijke eenheid en een vaste orde en een plan.
Waarom zou ik bij de eerste opvatting dan nog begeren in een dergelijke doelloze warboel en smeltkroes te verwijlen? Waarom zou ik mij dan nog om iets anders bekommeren dan 'weer tot stof terug te keren'?[1] Waarom zou ik mij nog in verwarring laten brengen, als de uiteindelijke ontbinding mijn onverbiddelijk lot is?
Maar als het andere gezichtspunt juist is, vereer en aanbid ik vol vertrouwen de allesdoordringende Godheid.

11. Wanneer ge door de dwang der omstandigheden in verwarring wordt gebracht, keer dan zo snel mogelijk tot uzelf terug en laat u niet langer dan nodig is, van de wijs brengen. Immers, door steeds

---

[1] Homerus, Ilias boek 7, vers 99.

weer terug te vallen op uw innerlijke harmonie, zult ge er hoe langer hoe meer macht over krijgen.

12. Indien ge tegelijkertijd een stiefmoeder en een moeder had, zoudt ge de eerste met respect tegemoet treden, maar niettemin steeds bij uw moeder uw toevlucht zoeken. Evenzo hebt ge nu het keizerlijke hof en de liefde tot de wijsheid. Neem dus dikwijls uw toevlucht tot de laatste en rust bij haar uit. Door haar zal zelfs het hofleven draaglijk blijken te zijn, en gij zelf draaglijk voor het hof.

13. Wanneer wij vlees of ander voedsel gebruiken, kan plotseling de gedachte in ons opkomen dat hetgeen wij eten het dode lichaam is van bijvoorbeeld een vis, een kip of een varken. Zo weten wij ook dat Falerner wijn niets anders is dan het sap van de druif, en dat het gewaad dat met purperen strepen omzoomd is, niets anders is dan schapewol, bestreken met het bloed van de purperslak. Geslachtsgemeenschap is slechts een stimulering van organen die een dikke vloeistof afscheiden door zich krachtig samen te trekken.
Wanneer wij zo denken, raken wij de kern van de zaak en gaan wij er zo diep op in, dat wij zien wat de eigenlijke betekenis ervan is. Zo zoudt ge moeten

handelen met heel uw leven. Laat juist dan de werkelijkheid aan het licht komen, wanneer de feiten zeer betrouwbaar schijnen. Zie hoe onbeduidend de dingen zijn en ontdoe ze van hun verhalen vol schone schijn. Uiterlijke schijn is een aartsleugenaar en des te bedrieglijker wanneer ge stellig meent dat uw bezigheden zaken van belang zijn. Merk in dit verband op wat Crates te zeggen heeft over niemand minder dan Xenocrates.[1]

14. De massa bewondert meestal dingen van zeer algemene aard en fysieke oorsprong, zoals steen en hout, de vijgeboom, de wijnstok en de olijfboom. Mensen met een iets hoger gestemde geest voelen zich aangetrokken tot dingen die hun samenhang vinden in een zekere bezieldheid, zoals een kudde schapen of een kudde koeien.
Mensen met een nog verder ontwikkelde geest voelen zich aangetrokken tot de rede, niet de rede in universele zin, maar de rede die nodig is voor vakmanschap of kundigheid op een ander gebied, of zelfs de rede waarmee men een menigte slaven bestuurt.

---

[1] Xenocrates: leerling van Plato; Crates: behoorde tot de School der Cynici.

Maar wie eerbied heeft voor de rede die gericht is op het universele en het algemeen welzijn, laat zich niet meer door andere dingen afleiden. Vóór alles richt hij zijn eigen ziel op rede en dienstvaardigheid en behoudt daarbij zijn aanpassingsvermogen, terwijl hij samenwerkt met zijn geestverwanten.

15. Het ene haast zich om tot bestaan te komen, het andere om het bestaan te beëindigen, en zelfs van hetgeen tot bestaan komt, is reeds een deel aan het verdwijnen. Stromingen en veranderingen vernieuwen het heelal zonder ophouden, evenals de ononderbroken gang van de tijd steeds een nieuw aanzien geeft aan de eeuwigheid, die geen einde heeft. Wie zou dan in deze snel stromende rivier iets van die voorbijdrijvende dingen, die geen voetsteun bieden, nog bijzonder op prijs stellen? Ge kunt evengoed een voorbijvliegende mus het hof willen maken, maar dan is hij alweer uit het oog verdwenen. Ook het leven van elk van ons is niet meer dan de uitwaseming van bloed en de inademing van lucht. Want zoals het is wanneer wij een keer lucht inademen en weer teruggeven - wat we ieder moment doen - zo is het ook met het totale vermogen tot ademhalen. Dit vermogen hebt gij gisteren of

eergisteren bij uw geboorte gekregen om het vandaag of morgen weer terug te geven.

16. Dat wij kunnen uitademen is niets om ons op voor te laten staan; de planten doen het ook. Ook niet dat wij, zoals het vee en de wilde dieren, kunnen inademen, noch het vermogen tot vormgeven aan onze indrukken, noch het reageren op prikkels, noch het groepsinstinct of de behoefte tot voeden en verzorgen. Dat alles staat immers op één lijn met het proces van spijsvertering en uitscheiding.
Wat is er dan dat wij van belang moeten achten? Applaus? Zeker niet. Maar ook niet het goedkeurend klakken met de tong; want de goedkeuring van de massa betekent niets meer dan geklak met de tong. Nu wij dus ook de ijdele roem verworpen hebben, wat blijft er dan nog over om van waarde te achten? Naar mijn mening dit: zowel ons handelen als ons niet handelen te richten naar ons wezenlijk patroon, zoals ook het doel is van iedere studie en iedere vaardigheid. Elke vaardigheid is er immers op gericht om het werkstuk geschikt te maken voor de toepassing waarvoor het werd vervaardigd. De huisvader die zijn wijngaard verzorgt, de trainer van jonge paarden en de verzorger van jachthonden streven allen dit doel na. Ook de inspanningen die

opvoeders en leraren zich getroosten, zijn hierop gericht. Dit is dus wat wij van belang moeten achten. Wanneer ge dit eenmaal verworven hebt, kunt ge al het andere overboord gooien. Zult ge dan niet ophouden waarde te hechten aan al die andere dingen? Als ge geen meester over uzelf zijt en uw hartstochten niet bedwongen hebt, zult ge nooit een vrij man zijn. Ge moet dan immers vol afgunst, naijver en argwaan de mensen die u deze zaken kunnen afnemen, in het oog houden, en boze plannen smeden jegens degenen die bezitten wat gij van belang acht. Kortom, wie zulke dingen nodig heeft, moet er wel door besmet worden en bovendien zal hij ook in vele gevallen de Goden verwijten maken. Daarentegen zullen ontzag en eerbied jegens uw eigen rede u achting geven voor uzelf, terwijl ge in goede verstandhouding leeft met de mensen en in harmonie met de Goden, dat wil zeggen dankbaar dat zij het zijn die beschikken en bevelen.

17. Boven en onder en rondom ons bewegen zich de elementen in hun loop. Maar de beweging van de deugd mengt zich daar niet in; die is van goddelijker aard, gaat haar ondoorgrondelijke weg en vaart wel.

18. Wat een manier van doen! Mensen wensen geen goed woord over te hebben voor hun tijdgenoten, die in hun midden wonen, maar zijzelf stellen het op hoge prijs om bejubeld te worden door toekomstige generaties, die zij nooit hebben gezien of zullen zien. Dat is hetzelfde alsof zij verontwaardigd zijn omdat hun voorgangers geen woorden van lof voor hen over hadden.

19. Denk niet dat wanneer iets erg moeilijk voor u is, het ook voor een ander ondoenlijk zal zijn, maar bedenk veeleer dat alles wat enig mens ook maar kan doen en wat tevens in overeenstemming is met de menselijke aard, ook voor u bereikbaar is.

20. Het gebeurt wel dat iemand ons bij het beoefenen van sport een schram of een buil bezorgt. Dan protesteren wij niet, noch ergeren wij ons erover en evenmin verdenken wij hem achteraf van slechte bedoelingen. Toch zijn wij voor hem op onze hoede, niet zozeer uit vijandschap of achterdocht, maar wij zullen hem dan goedsmoeds uit de weg gaan. Handel nu evenzo in andere levensomstandigheden. Zoals ik reeds zei, is het mogelijk de mensen zonder haat of argwaan uit de weg te gaan door, zoals bij onze mede-atleten, voorbij te zien aan wat ze doen.

21. Indien iemand mij kan aantonen en mij ervan kan overtuigen dat ik gedwaald heb en fout gehandeld, zal ik hem dankbaar zijn en de fout verbeteren. Want ik zoek de waarheid, waardoor nog nooit iemand werd geschaad. Maar hij die volhardt in zijn dwaling en onwetendheid, wordt wel geschaad.

22. Ik doe mijn plicht en niets leidt mij daarbij af. Andere dingen zijn immers ofwel onbezield of van rede verstoken, of zij verkeren in dwaling en zijn onwetend omtrent de weg.

23. Gedraag u grootmoedig en onafhankelijk jegens schepselen die de rede niet hebben, en in het algemeen jegens alle andere omstandigheden. Gij immers beschikt over de rede, maar alle andere schepselen niet. Behandel de mensen, daar zij met rede begiftigd zijn, als uw medemensen. Stel in alle gevallen uw vertrouwen in de Goden en roep hen aan, terwijl ge u niet bekommert om de vraag hoe lang ge dat moet doen; drie uur is hiervoor voldoende.

24. Alexander de Grote en zijn muilezeldrijver ondergingen na hun dood hetzelfde lot. Want zij werden of teruggenomen in de oorspronkelijke

zaadvorm van het Woord dat hen tot bestaan bracht, of zij werden gelijkelijk ontbonden in atomen.

25. Bedenk toch hoeveel er gelijktijdig en in hetzelfde ondeelbare ogenblik plaatsvindt in ons lichaam en in onze geest. Verwonder u er dus niet over als er nog veel meer dingen - of liever: al wat geschapen is - tegelijkertijd tot bestaan komen in dat Ene en Totale dat wij de Kosmos noemen.

26. Wanneer iemand u vraagt, 'Hoe wordt de naam Antoninus geschreven?', zult gij dan niet de naam letter voor letter spellen? En als uw toehoorders hun geduld verliezen, zult gij het dan ook verliezen? Zoudt gij niet rustig doorgaan iedere letter op te noemen? Bedenk dan dat ook in dit leven hier iedere taak stap voor stap vervuld wordt. Hier moet ge goed van doordrongen zijn en u niet in verwarring laten brengen, noch moet ge u ergeren aan hen die zich aan u ergeren, indien ge tenminste wilt volbrengen wat op uw weg komt.

27. Hoe onverdraagzaam is het, de mensen niet vrij te laten datgene na te streven wat hun aantrekkelijk en nuttig voorkomt. Telkens wanneer ge u ergert aan hun verkeerde handelingen, staat ge hun dit toch in

zekere zin niet toe. Zij worden er immers juist toe gebracht omdat het hun aantrekkelijk en nuttig voorkomt. ‘Maar het is niet zoals zij denken.’ Welnu, maak hun dat dan duidelijk en leg het uit zonder u te ergeren.

28. De dood is de plaats waar wij uitrusten van onze zintuiglijke indrukken, van de stuiptrekkingen van onze begeerten, van de dooltochten van ons denken en van de dienstbaarheid aan het vlees.

29. Het is een schande wanneer in dit leven de ziel reeds verkommert, terwijl het lichaam nog voortbestaat.

30. Let erop dat ge u niet met de rol van keizer vereenzelvigt en daarin verdrinkt; dat kan gemakkelijk gebeuren. Zorg ervoor dat ge eenvoudig blijft, goed, zuiver, waardig, ongekunsteld, een vriend van de rechtvaardige, godvrezend, welwillend, liefdevol, en vastbesloten in het verrichten van uw taak. Beijver u de man te blijven die de liefde tot de waarheid u heeft willen maken. Eerbiedig de Goden, bescherm de mensen. Kort is het leven. Het aardse bestaan levert slechts één vrucht op: een instelling die gericht is op God en op werk voor de gemeenschap.

Handel in alles als een leerling van Antoninus. Herinner u de standvastigheid waarmee hij in harmonie met de rede handelde, zijn gelijkmoedigheid onder alle omstandigheden, zijn godvruchtige levenswandel en zijn milde houding, zijn innemendheid, zijn voorbijzien aan ijdele roem en zijn vurige ijver om alles werkelijk te begrijpen. Ook, hoe hij in het algemeen niets voorbij liet gaan zonder het eerst grondig beschouwd en goed begrepen te hebben. Hoe hij de mensen die hem ten onrechte verwijten maakten, verdroeg zonder van zijn kant aanmerkingen op hen te hebben. Hoe hij niet op succes uit was en niet naar lasterpraat luisterde. Hoe hij zeden en gebruiken weloverwogen onderzocht. En dat alles zonder verwijten te maken, onbevreesd, zonder argwaan en niet betweterig. Herinner u voorts met hoe weinig hij kon volstaan waar het zijn woonplaats, slaapplaats, kleding, voeding en dienaren betrof. Hoe arbeidzaam en geduldig hij was, en hoe hij door zijn sobere levenswijze tot de avond bezig was zonder zelfs behoefte te voelen zich te ontlasten, anders dan op het daarvoor vastgestelde uur. Hoe standvastig en trouw hij was in zijn vriendschap. Herinner u ook hoe goed hij het verdroeg wanneer mensen vrijmoedig tegen zijn opvattingen ingingen en hoe blij hij was wanneer iemand hem iets beters

aan de hand deed. Hoe godvrezend hij was zonder te vervallen in bijgelovigheid.
Gedenk dit alles, opdat uw geweten, wanneer uw laatste uur slaat, even zuiver is als het zijne.

31. Kom tot uw nuchtere verstand en roep uw ware Zelf op; en wanneer ge hierdoor weer uit uw slaap ontwaakt zijt en gezien hebt dat het dromen waren die u lastigvielen, kijk dan in wakkere toestand naar de dingen om u heen zoals ge naar uw dromen keek.

32. Ik besta uit een lichaam en een ziel. Voor een lichaam zijn alle dingen gelijk, want het kan geen onderscheid maken. Voor de denkende geest zijn alle dingen die niet tot zijn werkterrein behoren, gelijk. Maar alles wat wel tot zijn werkterrein behoort, beheerst hij en dan nog houdt hij zich alleen bezig met wat zich daarvan in het heden voordoet. Immers, wat nog komen moet en wat reeds voorbij is, is voor de werking van de geest zonder betekenis.

33. Werken met de handen of de voeten doet de natuur geen geweld aan, zolang de voet verricht wat bij een voet hoort en de hand wat bij een hand hoort. Op dezelfde wijze is ook het werk van een mens als zodanig niet tegennatuurlijk, zolang het menselijk is.

Wanneer het niet in strijd is met zijn natuur, dan is het ook niet slecht voor hem.

34. Hoezeer past de wellust waarmee rovers, ontuchtige en ontaarde schepselen en onderdrukkers zich vermaken, bij hun eigen aard!

35. Ziet gij niet hoe de vaklieden, hoewel tot op zekere hoogte bereid om hun opdrachtgever tegemoet te komen, zich niettemin aan de voorschriften van hun vak moeten houden, omdat zij zich niet kunnen veroorloven daarvan af te wijken? Is het niet verbazingwekkend en teleurstellend dat bij de architect en de geneesheer de grondbeginselen van hun vak meer in aanzien staan dan bij de doorsnee mens zijn eigen Rede, die hij met de Goden gemeen heeft?

36. In het universum zijn Azië en Europa niet meer dan uithoekjes, alle zeeën slechts een druppel. De berg Athos is daarbij een kluitje aarde, alles wat in de tijd gebeurt is slechts een stip in de eeuwigheid. Hoe klein en veranderlijk is alles en hoe snel verdwenen. Ieder ding is uit de ene Bron afkomstig en is direct dan wel indirect een gevolg van de universele leidende kracht. De muil van de leeuw, vergif, en alle

andere onaangename dingen zoals doornen en vuil, zijn bijkomstigheden van verheven en schone zaken. Beschouw dergelijke onaangenaamheden daarom niet als afgescheiden van wat ge hoogacht, maar herinner u de ene bron waar alles uit voortvloeit.

37. Ieder die ziet wat nu is, heeft alles gezien wat ooit is geweest en wat ooit zal zijn, want alle dingen spruiten voort uit hetzelfde en weerspiegelen hetzelfde.

38. Overweeg dikwijls hoe alles in het universum met elkaar in verband staat en van elkaar afhankelijk is. Alle dingen vormen met elkaar een soort vlechtwerk en daarom is ook alles aan elkaar verwant. De volgorde waarin het ene na het andere komt, wordt veroorzaakt door de uitgaande en terugkerende bewegingen in de schepping en doordat de substantie één geest ademt.

39. Leef in harmonie met de omstandigheden die het Lot u heeft toebedeeld en draag de mensen waarmee het Lot u omringd heeft, een oprechte genegenheid toe.

40. Ieder instrument, ieder stuk gereedschap, iedere uitrusting is op zijn plaats wanneer het wordt gebruikt waarvoor het gemaakt is. En toch is hij die hen maakte, daarbij niet aanwezig. Maar in alles wat door de natuur tot bestaan is gebracht en bijeen wordt gehouden, is de scheppende Macht wel aanwezig en blijft dat ook. Daarom moet ge Haar des te meer hoogachten en beseffen dat wanneer ge vasthoudt aan Haar wil en daarnaar handelt, al wat voor u van belang is in de geest verblijft en door u geobserveerd kan worden. Zo ook neemt de Macht der natuur al wat voor het universum van belang is, in de geest waar.

41. Indien ge iets van de dingen die niet in uw macht liggen als goed of slecht voor uzelf beschouwt, dan is het onvermijdelijk dat ge het de Goden kwalijk neemt en de mensen haat, wanneer het kwade zich voltrekt of het goede schipbreuk lijdt, omdat ge meent dat zij de oorzaak zijn van de rampspoed of de mislukking die u treft. Talrijk zijn de onrechtvaardigheden die wij begaan als gevolg van de betekenis die wij aan deze dingen toekennen. Niettemin zullen de gelegenheden waarbij wij de Goden beschuldigen of waarbij wij ons als vijanden opstellen tegenover onze medemensen, zich niet

meer voordoen als wij alleen die dingen als goed of slecht beoordelen die in onze macht liggen.

42. Wij allen werken samen om één en hetzelfde doel te bereiken; sommigen beseffen dit en doen het bewust, anderen doen het blindelings. Ook Heraclitus zei, naar ik meen: 'Zelfs als zij slapen, zijn zij bij het werk ingeschakeld.' Zo werken de mensen mee aan het kosmisch gebeuren, de één aan dit, de ander weer aan iets anders. Op grote schaal gezien geldt dit zelfs voor degene die zit te morren en probeert door tegenwerking de loop der gebeurtenissen van richting te veranderen; ook hen heeft het universum nodig. Het is aan u om te bepalen aan welke zijde gij u schaart. Want Hij die het al bestuurt, zal in ieder geval een goed gebruik van u maken en u uw deel in het gemeenschappelijk werk dat verricht moet worden, toewijzen. Maar laat uw deel niet zo zijn als de armzalige en belachelijke rol in het toneelspel waar Chrysippus melding van maakt.

43. Zou de zon zich wensen de taak van de regen te vervullen? Of Aesculapius[1] die van de Vruchtdrager[2]? Geldt dat ook niet voor ieder van de sterren? Verschillen zij niet juist van elkaar om in samenwerking naar hetzelfde doel te kunnen streven?

44. Zo de Goden zich over mij en de dingen die mij moeten overkomen, beraden hebben, dan was hun beraad juist, want een God zonder wijsheid is nauwelijks denkbaar. Welke drijfveer zouden zij hebben om mij kwaad te doen? Wat zouden zijzelf en de gemeenschap waarvoor zij in het bijzonder zorgdragen, daarmee winnen? Indien zij echter niet over mij persoonlijk hebben beraadslaagd, dan hebben zij dat stellig wel over het grote geheel gedaan en het past mij, alles wat als gevolg daarvan gebeurt, dankbaar te aanvaarden en te respecteren. Maar als zij zich in het geheel niet hebben beraden - wat een onzalige veronderstelling is - voorwaar, dan moeten wij geen offers meer brengen, geen geloften en eden meer afleggen en al die andere dingen

---

[1] De personificatie van de geneeskunst.
[2] Dat wil zeggen: de aarde.

staken waarmee wij telkens weer erkennen dat er Goden bestaan die ons terzijde staan en begeleiden. Zelfs wanneer zij zich niet beraden over iets dat op ons betrekking heeft, dan ben ik nog in staat voor mijzelf zorg te dragen; ik kan zelf onderzoeken wat voor mij van belang is. Voor ieder schepsel is datgene van belang wat strookt met zijn eigen natuurlijke gesteldheid. Nu is mijn eigen natuurlijke gesteldheid die van een bewust mens en van een staatsman. Voor mij als Antoninus is Rome mijn stad en vaderland; voor mij als Mens het universum. Alleen wat heilzaam is voor deze werelden, is ook heilzaam voor mij.

45. Al wat ons persoonlijk overkomt, is van belang voor het geheel. Daarmee kunnen wij volstaan. Maar wanneer ge het nader bekijkt, zult ge opmerken dat in het algemeen het persoonlijk belang ook het gemeenschappelijk belang is. Hierbij moet ge het begrip 'belang' in ruimere zin opvatten als 'noch goed, noch slecht'.

46. Evenals de vertoningen in theaters en dergelijke u tegen gaan staan omdat zij altijd hetzelfde te zien geven, waarbij het de gelijkvormigheid van het schouwspel is die u aanstoot geeft, evenzo gaan ook

alle ervaringen in het leven u vervelen; want alles gaat op dezelfde wijze op en neer en komt uit dezelfde oorzaken voort. Hoe lang nog?

47. Houd steeds in gedachten hoeveel verschillende mensen, van uiteenlopende instelling en van allerlei herkomst, nu dood zijn, tot Philistion en Phoebus en Orignanion toe. Richt uw gedachten nu op de andere generaties. Uiteindelijk moeten we daar terecht komen waar reeds zoveel indrukwekkende redenaars, zoveel eerbiedwaardige filosofen zoals Heraclitus, Pythagoras en Socrates, zijn heengegaan, zoveel helden uit oude tijden, zoveel veldheren en alleenheersers van latere perioden. Ook mannen als Eudoxus, Hipparchus, Archimedes en anderen die scherpzinnig waren, grootmoedig, arbeidzaam, tot alles in staat, eigenmachtig; mannen die de spot dreven met de vergankelijkheid en kortstondigheid van het menselijk leven, zoals bijvoorbeeld Menippus. Bedenk dat zij allen reeds lang in hun graf liggen.
Was dit nu zo verschrikkelijk voor hen? Of voor de menigte naamlozen? Slechts één ding is van grote waarde: een waarachtig en rechtvaardig leven te leiden en zelfs voor leugenaars en onrechtvaardigen genadig te zijn.

48. Wanneer ge uzelf in een goede stemming wilt brengen, denk dan aan de goede kanten van uw metgezellen; bijvoorbeeld aan de ondernemingslust van de één, de bescheidenheid van de ander, de vrijgevigheid van een derde en meer goede eigenschappen van weer anderen. Want niets verblijdt het hart zozeer als het beeld van de deugden dat in het karakter van onze medemensen weerspiegeld wordt en zich in volle omvang toont. Houd u dit steeds voor ogen.

49. Ge zijt toch niet ontstemd omdat ge slechts zoveel pond weegt en geen driehonderd pond? Waarom dan getreurd omdat ge slechts zoveel jaar te leven hebt en niet meer? En zoals ge vrede hebt met de hoeveelheid substantie die u is toegemeten, zo kunt ge ook vrede hebben met de u toegemeten tijd.

50. Tracht de mensen door overreding te winnen, maar ga tegen hun wil in wanneer de wet van rechtvaardigheid dat vereist. Wanneer iemand u met geweld weerstreeft, neem dan een welwillende en onbekommerde houding aan en grijp zijn verzet aan om een andere deugd ten toon te spreiden. Bedenk dat ge steeds naar geleidelijke verandering streeft en niet het onmogelijke verlangt. Waar streeft ge dan

wel naar? Naar het doen van de poging zelf. Daarin zijt ge geslaagd, want wat wij ons werkelijk voornemen, dat gebeurt ook.

51. Ieder die van roem houdt, meent dat zijn welzijn afhankelijk is van het werk van anderen; degene die van plezier houdt, van zijn eigen gevoelens. Doch hij die zijn geest beheerst, weet dat zijn welzijn afhankelijk is van wat hij zelf in praktijk brengt.

52. Het is niet nodig dat wij ons over een bepaald ding een oordeel vormen of zorgen maken, want de dingen op zich hebben niet de macht gekregen om een oordeel over zich te doen vormen.

53. Oefen u erin om nauwkeurig naar de woorden van een ander te luisteren en verplaats u zoveel mogelijk in degene die spreekt.

54. Wat niet in het belang van de korf is, is ook niet in het belang van de bij.

55. Wanneer zeelieden kwaadspreken van hun stuurman of zieken van hun dokter, denken zij toch aan niets anders dan aan de manier waarop de een

de veiligheid van de opvarenden en de ander de gezondheid van zijn patiënten kan bewerkstelligen.

56. Hoevelen die tegelijk met mij ter wereld kwamen, hebben haar al weer verlaten!

57. Voor iemand die geelzucht heeft, smaakt honing bitter. Wie door een dolle hond is gebeten, onthoudt zich van water. Voor kinderen is hun knikker hun schat. Waarom zult ge u dan nog opwinden? Denkt ge dat zo'n bedrog minder invloed op ons gedrag heeft dan gal op degene die geelzucht heeft en het vrirus op degene die door een dolle hond gebeten is?

58. Niemand zal u kunnen beletten te leven volgens de wetten van uw eigen natuur. Niets zal u overkomen wat in strijd is met de wetten van de universele natuur.

59. Welke mensen wil men behagen, wat wil men bereiken en met welke middelen? Overweeg dit. Hoe snel zal de tijd alles bedekken en hoeveel bedekte zij reeds?

boek zeven

1. Wat zijn slechte dingen? We komen ze maar al te vaak tegen. Houdt daarom bij alles wat u overkomt in gedachten: ‘Dit is iets dat vaak voorkomt.’ Overal, zowel boven als beneden, en door alle tijden heen zult ge dezelfde dingen aantreffen, waar ook heden ten dage de steden en de huizen vol van zijn. Er is niets nieuws. Alles is bekend en van korte duur.

2. Beginselen kunnen slechts aan kracht inboeten, wanneer het vuur van de gedachten die erop inwerken, uitdooft. Het is aan u deze vlam voortdurend levend te houden.
Ik ben in staat mij ergens een juiste voorstelling van te maken. Als ik dit kan, waarom zou ik mij dan ongerust maken? Wat buiten mijn bevattingsvermogen valt, is daarvoor van geen belang. Leer dit, dan zijt ge eerlijk en oprecht. Een nieuw leven is u beschoren, wanneer ge alles opnieuw gaat zien zoals ge het eens zag; daarin ligt een nieuw leven.

3. Zonder uw neus ervoor op te halen, moet ge u waardig gedragen temidden van ijdele liefde voor pracht en praal, toneel, kudden schapen en ander

vee, speergevechten, een bot aan jonge hondjes toegeworpen, een stuk brood in een visvijver, mieren die zich afmatten door zware lasten te dragen, verschrikte muizen die door elkaar krioelen en marionetten die aan touwtjes worden bewogen. Veeleer moet ge kunnen begrijpen dat ieder net zoveel waard is als de dingen waarop hij gesteld is.

4. Geef u in een gesprek rekenschap van wat er gezegd wordt en in iedere handeling van wat er gebeurt. Kijk in het laatste geval terstond welke bedoeling eraan ten grondslag ligt en zorg er in het eerste geval voor dat ge begrijpt wat er bedoeld wordt.

5. Is mijn geest tot dit werk in staat of niet? Als hij er toe in staat is, dan gebruik ik dit instrument, dat mij door de universele natuur is gegeven, voor het werk dat mij te doen staat. Zo niet, dan laat ik het ofwel over aan iemand die het beter kan volbrengen - tenzij dit niet te pas komt - ofwel doe ik het zo goed ik kan en laat me daarin bijstaan door iemand die mijn kwaliteit als leider kan aanwenden om in het algemeen belang te doen wat op dat ogenblik nodig is. Want al wat ik doe, hetzij uit mijzelf, hetzij met een ander, dient alleen gericht te zijn op het gemeenschappelijk belang en daarmee overeen te stemmen.

6. Hoeveel vaak bezongen helden zijn reeds aan de vergetelheid prijsgegeven; en hoevelen van degenen die hen bezongen, zijn reeds lang verdwenen?

7. Schaam u niet om hulp te vragen, want ge zijt voorbestemd om te doen wat u ten deel valt, zoals een soldaat muren moet bestormen. En wanneer ge de muren niet alleen kunt beklimmen omdat ge verlamd zijt, dan zal het u met de hulp van anderen toch wel lukken?

8. Maak u geen zorgen over de toekomst, want is die gekomen dan zult ge, voor zover nodig, over dezelfde rede beschikken die ge nu voor het heden gebruikt.

9. Alle dingen zijn met elkaar verweven en de draad die hen verbindt, is heilig. Geen ding is het andere vreemd. Want alle dingen zijn volgens plan gerangschikt en tezamen ordenen zij de kosmos zelf. Er is immers slechts één Kosmos, bestaande uit de veelheid der dingen, en één God, die alles doordringt, één Substantie, één Wet, één Rede, die alle redelijke wezens gemeen hebben, en één Waarheid. Evenzo is er slechts één einddoel voor wezens van dezelfde soort, die dezelfde Geest deelachtig zijn.

10. Spoedig verdwijnt elk deeltje materie in de substantie van het universum. Spoedig wordt iedere oorzaak opgenomen in de universele Rede; spoedig ook verzinkt de herinnering aan alle dingen in de eeuwigheid.

11. Voor een redelijk wezen zijn een natuurlijke handeling en een redelijke handeling hetzelfde.

12. Wees eerlijk en oprecht, of wordt oprecht gemaakt.

13. De ledematen vormen tezamen het lichaam, dat één eenheid is. Evenzo is het redelijk principe in afzonderlijke wezens zich ervan bewust, toegerust te zijn tot het meewerken aan één doel. Dit begrip zal beter tot u doordringen, wanneer ge telkens tot uzelf zegt: 'Ik ben een onderdeel van het organisme dat is opgebouwd uit alles wat redelijk is.' Maar wanneer ge uzelf door het voorvoegsel 'onder' weg te laten, een 'deel' noemt, dan hebt ge de mensheid nog niet van harte lief en vindt ge uw vreugde nog niet als vanzelf in het weldoen. Ge verricht dan uw handelingen alleen maar omdat het zo hoort en nog niet omdat het uzelf weldoet.

14. Laat komen wat wil voor de organen die daarvoor gevoelig zijn, want die kunnen erover klagen als zij dat willen. Maar ikzelf word in geen enkel opzicht geschaad, zolang ik niet veronderstel dat hetgeen mij overkomt kwaad is. En het is mij mogelijk deze veronderstelling niet toe te laten.

15. Wat de mensen ook doen of zeggen, het is mijn taak om goed te zijn. Evenzo zal de smaragd, evenals het goud of het purper, zonder ophouden vertellen: 'wat de mensen ook doen of zeggen, het is mijn taak smaragd te zijn en mijn eigen kleur te behouden.'

16. Het onderscheidingsvermogen zal zichzelf niet in de weg staan; het zal zichzelf bijvoorbeeld niet tot begeerte brengen. Indien iemand anders het vrees kan aanjagen of kwaad doen, dan moet hij dat maar doen. Het is echter gemakkelijk te begrijpen dat dit vermogen zichzelf niet tot zulke dwalingen zal brengen. Laat het lichaam zelf, als dat kan, ervoor zorgen dat het geen pijn heeft. En heeft het ergens pijn, laat het dat dan kenbaar maken. De ziel ervaart vrees of pijn en in het algemeen alles wat binnenkomt, maar lijdt in geen enkel opzicht, omdat het haar aard niet is zich erover uit te spreken.

Het onderscheidingsvermogen is zichzelf genoeg en heeft geen behoeften, tenzij het deze zelf schept; op dezelfde wijze ondervindt het geen storing of belemmering, tenzij het die zichzelf aandoet.

17. Ge zijt een gelukkig mens wanneer er in u een goede geest woont, of anders gezegd, een goed onderscheidingsvermogen. Wat dan hebt gij hier te maken, geest van de verbeelding? Ga in Gods naam heen zoals ge gekomen zijt, want ik kan u niet gebruiken. Ge zijt uit oude gewoonte voortgekomen. Ik draag u geen kwaad hart toe, ik vraag u slechts te verdwijnen.

18. Waarom zouden wij bang zijn voor verandering? Zonder verandering kan immers niets tot bestaan komen. Wat is de natuur van het universum dierbaarder en wat staat haar nader? Kunt gij een warm bad nemen zonder dat de brandstof een verandering ondergaat? Kunt ge u voeden als het voedsel niet wordt omgezet? In welke levensbehoefte kan eigenlijk worden voorzien zonder dat daarvoor een verandering nodig is? Ziet ge dan niet in dat dit ook voor uzelf geldt, evenals het noodzakelijk is voor de natuur van het universum?

19. Daar alle lichamen één zijn met de natuur en de activiteit van het geheel, evenals onze ledematen met elkaar één organisme vormen, komen en gaan ze in tomeloze vaart uit en in de universele substantie. Hoevele mensen van de statuur van Chrysippus, Socrates of Epictetus zijn reeds door de eeuwigheid verzwolgen. Laat deze gedachte telkens in u opkomen, wie of wat ge ook op uw pad ontmoet.

20. Eén ding slechts gaat mij ter harte: ervoor te zorgen dat ik niets zal doen wat de natuur van de mens niet, of niet zo, of niet nu wenst.

21. Een korte stonde en ge zult de wereld vergeten hebben, een korte stonde en de wereld zal u vergeten zijn.

22. Het is de mens eigen om ook te kunnen houden van hen die een misstap begaan. Dit gebeurt zodra ge zult inzien dat zij en u één zijn en dat zij dwalen door onwetendheid en niet vrijwillig. Ge ziet dan ook in dat geen van u er over korte tijd nog zal zijn en bovenal weet ge dat ge niet benadeeld werd, want de kracht van uw onderscheidingsvermogen werd er immers niet door verminderd.

23. Als uit was kneedt de universele natuur uit de universele substantie nu eens een paard en dan, na het materiaal eerst weer samengekneed te hebben, een boom, en daarna een mens of iets anders en ieder van deze schepselen bestaat slechts voor een ogenblik. Evenzo maakt het voor een kist geen verschil of hij in elkaar wordt gezet dan wel uit elkaar wordt gehaald.

24. Een boos gezicht is volkomen tegennnatuurlijk. Wanneer ge vaak boos kijkt, verdwijnt de schoonheid uit uw gelaat en is tenslotte zo grondig uitgewist, dat deze niet meer kan opbloeien. Tracht te begrijpen dat hierin het onredelijke van boosheid ligt besloten. Wat is de zin van het leven nog wanneer het bewustzijn van het kwaaddoen eenmaal verloren is gegaan?

25. Alles wat ge ziet, wordt door de natuur die het al bestiert, in een staat van voortdurende verandering gehouden. Voortdurend maakt zij uit de substantie van dit alles andere dingen en daaruit weer andere, opdat het universum eeuwig jong zal blijven.

26. Doet iemand u kwaad? Ga dan oprecht bij uzelf te rade welke opvatting over goed en kwaad hiervan

de oorzaak was. Als ge die kent, zult ge medelijden met deze mens hebben en niet verbaasd zijn of boos worden, want ge hebt of hetzelfde idee van goed en kwaad als hij, of een dat erop lijkt. In dat geval kunt ge niets anders doen dan hem vergeven. Als uw begrip van goed en kwaad echter niet hetzelfde is, dan is het des te gemakkelijker mild gestemd te zijn tegenover degene die het anders zag.

27. Droom niet over dingen die ge niet bezit, maar tel de beste gaven die u ten dienste staan en houdt dankbaar voor ogen hoezeer ge ernaar zoudt verlangen indien ge deze niet bezat. Pas er tegelijkertijd voor op dat ge u niet aanwent zo in deze gaven op te gaan en ze zo hoog te waarderen dat ge van de wijs zoudt raken als ge hen eens niet meer bezat.

28. Kom tot uzelf. Het is natuurlijk dat de rede, die op waarheid is gericht, voldoening vindt in rechtvaardig gedrag en in de gemoedsrust die daaruit voortspruit.

29. Stop uw verbeeldingen. Wees niet langer een marionet van uw zintuigen. Beperk u tot het huidige moment. Erken wat uzelf en anderen overkomt. Onderscheid de verschillende aspecten van hetgeen

voor u ligt en verdeel ze in oorzaken en materie. Denk na over uw laatste uur. Wordt er een misstap begaan, laat die dan daar liggen waar hij begaan werd.

30. Richt uw aandacht op wat er gezegd wordt en laat uw geest rusten op wat er gedaan wordt en wat het doet.

31. Sier uzelf met eenvoud en bescheidenheid en blijf onberoerd door alles wat tussen goed en kwaad ligt. Heb het menselijk geslacht lief en gehoorzaam God. De wijze zegt: ‘Alles is onderworpen aan de Wet; zelfs de atomen’. Het volstaat te bedenken dat alles, zelfs het geringste, onder de Wet staat.

32. Over sterven: verstrooiing indien er sprake is van atomen; uitblussing of transformatie in geval van een enkele eenheid.

33. Over pijn: wanneer deze ondraaglijk is, zal zij ons ombrengen; wanneer zij aanhoudt, is zij draaglijk. De geest waakt over haar eigen gelijkmoedigheid door afstand te nemen van het lichaam en doet daardoor geen afbreuk aan de rede. De delen die pijn lijden,

moeten dat maar kenbaar maken voor zover zij kunnen.

34. Over roem: kijk eens naar de aard van degenen die naar roem verlangen, hun gedrag, hun voorkeur en afkeer. Zoals zandkorrels die opeenhopen, alles bedekken wat er al lag, zo wordt ook in het leven alles wat er al is, heel snel bedekt door wat later komt.

35. Een citaat uit Plato: 'Meent ge dat voor de mens wiens denken beheerst wordt door een grootse visie op tijd en bestaan, het leven van veel belang is? - Dat lijkt me onmogelijk, antwoordde hij. - Zou zo iemand de dood als iets verschrikkelijks beschouwen? - Allerminst.'

36. Antisthenes zegt: 'Over een koning die goed doet, wordt kwaad gesproken.'

37. Het is bedroevend dat het gelaat wel gehoorzaam is aan de denkende geest en de houding en richting aanneemt die deze aangeeft, terwijl de geest daarbij niet zichzelf gehoorzaamt.

38. ‘Het heeft geen zin te toornen tegen de dingen, want het raakt hen niet; zij blijven onberoerd.’ (Euripides)

39. ‘Schenk vreugde aan de onsterfelijke Goden en aan ons.’

40. ‘Onze levens worden geoogst als rijpe korenaren; zo staan zij er en zo niet meer.’ (Euripides)

41. ‘Indien de Goden mij en mijn beide jongens verlaten hebben, dan heeft ook dat zijn reden.’ (Euripides)

42. ‘Het goede en het rechtvaardige heb ik beide aan mijn zijde.’ (Euripides)

43. ‘Jammer niet met de anderen mee en laat uw hartslag kalm blijven.’

44. Een citaat uit Plato: ‘Ik zou zo iemand eerlijk antwoorden: Vriend, ge hebt het niet bij het rechte eind indien ge meent dat een man die ook maar iets waard is, zich bezighoudt met zijn kans op leven of op sterven. Veeleer moet hij bij alles wat hij doet

bezien of zijn daden rechtvaardig of onrechtvaardig zijn en passen bij een goed of een slecht mens.'

45. 'Want, mannen van Athene, in werkelijkheid is het aldus: Wanneer een mens eenmaal zijn plaats heeft ingenomen, omdat deze hem de meest juiste lijkt of omdat hij daar geplaatst is door zijn meerdere, dan moet hij daar mijns inziens blijven en het gevaar onder ogen zien. Hij moet noch de dood, noch iets anders belangrijker achten dan verlies van eer.'[1]

46. 'Maar, mijn beste, bezie of edelmoedigheid en goedheid niet iets meer betekenen dan het leven veilig stellen. Want een waar mens houdt zich niet bezig met de lengte van het leven, noch is hij eraan gebonden, maar hij laat deze zaak in handen van God en stelt zijn vertrouwen op het gezegde der vrouwen: 'Een mens kan zijn bestemming niet ontgaan.' Hierna overweegt hij op welke wijze hij zijn leven, zolang hem dat is toegemeten, het beste kan doorbrengen.'[2]

---

[1] Plato, Apologie 28 E.
[2] Plato, Gorgias 512 DE.

47. Zie toe hoe de sterren rondgaan in hun baan en weet dat ook gij meegaat in die rondgang. Bedenk voortdurend hoe de elementen in elkaar overgaan, want dergelijke gedachten bevrijden ons aardse leven van onzuiverheid.

48. Schoon is de gedachtengang van Plato: 'Wie zich in de geest met de mensheid bezighoudt, moet de aardse dingen beschouwen alsof hij vanaf een hoger gelegen punt neerziet op haar bijeenkomsten, legers, gezinsleven, huwelijken, scheidingen, geboorte en dood, het rumoer van rechtszittingen, de stilte der woestijn, de vele vreemde volkeren, haar feesten en rouw, haar markten. Laat hij zien hoe dit alles een bonte mengeling vormt, waarin de dingen ondanks de tegenstrijdigheden toch hun juiste plaats hebben.'

49. Laat de dingen uit een ver verleden, zoals de ontelbare regeringen, aan uw geest voorbijtrekken en gij kunt ook in de toekomst kijken, want zij zal zeker van dezelfde kwaliteit zijn en kan niet anders dan het ritme van de huidige dingen voortzetten. Dientengevolge is alles één, of wij nu veertig of tienduizend jaar van het menselijk bestaan beschouwen. Wat voor nieuws is daar nog te zien?

50. ‘Al wat verwekt is uit aarde, keert terug tot aarde en al wat ontkiemd is uit hemels zaad, keert weer terug tot de hemelse oorsprong.’ (Euripides)
Of anders gezegd, het vlechtwerk dat de atomen bij elkaar houdt, valt uiteen en de elementen die ontbonden zijn, worden verstrooid.

51. ‘Om de dood te vermijden, onttrekken zij zich aan de stroom, met voedsel, drank en vreemde tovenarijen.’ (Euripides)
‘Wanneer van Godswege de wind met geweld blaast, duld dan het leed, tot de storm is uitgeraasd.’

52. ‘Hij mag dan wel iemand beter kunnen neerhalen’, gaat het gezegde, maar op het gebied van dienstvaardigheid, bescheidenheid, aanpassingsvermogen en welwillendheid jegens de dwalingen van zijn naasten heeft hij nog heel wat te leren.

53. Wanneer een werk volbracht kan worden met de rede die Goden en mensen met elkaar gemeen hebben, dan is er niets te vrezen. Want waar men iets nuttigs kan bereiken door de juiste weg te bewandelen en door de energie te gebruiken die uit onze aard voortkomt, daar valt geen schade te duchten.

54. Als godvruchtig mens hebt ge overal en altijd de mogelijkheid behagen te vinden in de gebeurtenis van het moment, uw medemensen rechtschapen tegemoet te treden en een binnenkomende indruk met aandacht te verwerken, opdat niets naar binnen glipt dat niet begrepen is.

55. Kijk niet rond om te zien wat anderen tot hun daden brengt, maar houd uw blik gericht op het doel waarheen de natuur u leidt; de universele natuur toont u dit door middel van hetgeen u overkomt en uw individuele natuur door het werk dat ge onder handen hebt. Ieder moet volgens zijn aanleg handelen. Al het andere is tot bestaan gebracht terwille van de met rede begiftigde wezens - zoals ook in iedere andere samenhang het lagere bestaat ten dienste van het hogere - en de redelijke wezens werden tot bestaan gebracht om elkaar te helpen. Het belangrijkste bestanddeel in de samenstelling van de mens is gemeenschapszin. Direct daarop volgt de opdracht zich niet over te geven aan de neigingen van het lichaam. Het is immers een eigenschap van het redelijk denken, een beschermende grens om zich heen te trekken en niet toe te geven aan de bewegingen van de zintuigen of de verlangens die wij ook bij de dieren vinden. Het redelijk denken wenst de

belangrijkste plaats in te nemen en niet te worden overheerst door andere impulsen. En terecht, want het ligt in zijn aard van al het andere gebruik te kunnen maken. Ten derde ligt het in de aard van de rede, dat zij niet vernietigd of misleid kan worden. Laat de rede een rechte koers uitzetten door zich aan deze drie eigenschappen te houden, dan zal zij tot zichzelf komen.

56. Beschouw uzelf als iemand die gestorven is en zijn leven gehad heeft; leef de tijd die u nog rest in harmonie met uw ware natuur.

57. Heb slechts lief wat u is toegedacht volgens het patroon van uw eigen lot. Want wat is meer in harmonie met uw wezen?

58. Houd u in elke kritieke omstandigheid diegenen voor ogen wien hetzelfde overkomen is en die er vervolgens met ergernis, bevreemding en ontevredenheid op reageerden. Waar zijn zij gebleven? Nergens. Welnu, wilt gij ook zo zijn? Waarom laat gij die vreemde manieren niet over aan hen die de zaken verdraaien en erdoor verdraaid worden? Schenk toch uw volle aandacht aan de manier waarop gij zulke gebeurtenissen ten volle kunt

benutten. Gij kunt er immers goed gebruik van maken en het als werkmateriaal benutten. Houd bij alles wat ge doet alleen maar de wens vast om goed te zijn en herinner u dat de intentie van belang is, hoe de keus ook uitvalt.

59. Dring diep door in de substantie van uzelf. Daar is de bron van het Goede, die het vermogen heeft altijd op te borrelen, mits ge niet ophoudt te graven.

60. Zorg ervoor dat ook het lichaam standvastig is en zich noch in zijn bewegingen, noch in zijn houding laat gaan.
Evenals de geest zich in de gelaatsuitdrukking toont en deze beheerst en waardig houdt, evenzo kan dat van de geest verlangd worden met betrekking tot het gehele lichaam. Maar let op dit alles op een ongedwongen manier.

61. De kunst van het leven heeft meer weg van worstelen dan van dansen; ook dat vraagt op je hoede te zijn en sterk te staan bij onverwachte aanvallen.

62. Bedenk u voortdurend van welk soort mensen ge een goede getuigenis wenst, en ook wat hun beweeg-redenen zijn. Dan zult ge hen, die ongewild kwetsen, dat niet kwalijk nemen, noch zult ge wanneer ge naar de oorsprong van hun overtuigingen en wensen kijkt, hun gunstige getuigenis van node hebben.

63. Het gezegde luidt dat iedere ziel de waarheid tegen haar wil in verliest.[1] Hetzelfde geldt voor rechtschapenheid, wijsheid, barmhartigheid en alle andere deugden. Het is van zeer groot belang dit voortdurend te bedenken; het zal u zeer zeker milder stemmen.

64. Lijdt ge pijn? Bedenk dan onmiddellijk dat dat geen schande is en dat het denkvermogen dat ons bestuurt er niet door geschaad kan worden, want pijn kan noch het redelijk denken, noch het gemeen-schapsgevoel nadelig beïnvloeden. Meestal zal de volgende uitspraak van Epicurus u helpen wanneer ge pijn lijdt: 'Pijn is niet ondraaglijk en evenmin eeuwigdurend.' Maar herinner u dan ook de beperking ervan en voeg er in uw verbeelding niets aan toe.

---

[1] Plato, De Republiek III, 412.

Bedenk ook dat veel onaangename gevoelens, zoals slaperigheid, koortsigheid, lusteloosheid, eigenlijk vormen van pijn zijn. Wanneer ge door een van deze gevoelens overweldigd wordt, zeg dan tot uzelf: 'Ik geef toe aan pijn.'

65. Zie toe dat gij tegenover mensen zonder gevoel niet dezelfde gevoelloze houding aanneemt als zij tegenover hun medemensen hebben.

66. Hoe weten wij of Telauges[1] niet een beter karakter had dan Socrates? Het is niet voldoende te weten dat Socrates met meer glorie stierf en meer bedreven was in het spreken met de Sofisten, noch dat hij met groter volharding de nacht buiten in de kou doorbracht en het rechtschapener achtte om geen gehoor te geven aan de opdracht tot arrestatie van Leon van Salamis; en dat hij bij het lopen zijn hoofd rechtop hield, is evenmin een maatstaf.
Het valt niet moeilijk de waarheid van deze opvatting te peilen. Maar wat wel nader overwogen moet worden, is dit:

[1] Zoon van Pythagoras.

Wat voor ziel had Socrates? Was het hem voldoende rechtvaardig tegenover zijn medemensen te zijn en vol heilig ontzag in zijn houding tegenover de Goden? Nam hij anderen hun slechte eigenschappen kwalijk of volgde hij slaafs iemands onwetendheid? Of beschouwde hij ook maar iets dat het universum hem deelachtig deed worden als vreemd aan hemzelf? Of onderging hij het als een ondraagbare last? Of stond hij zijn geest zomaar toe zich aan lichamelijke verlangens over te geven?

67. De natuur heeft de verschillende delen van de schepping niet zo dooreen gemengd, dat het voor een mens onmogelijk zou zijn zich af te zonderen en zichzelf en al zijn eigenschappen in eigen macht te houden. Het is zeer goed mogelijk een goddelijk mens te worden zonder als zodanig te worden herkend. Vergeet nooit dat een gelukkig leven van kleine dingen afhangt. En ook al hebt ge de hoop opgegeven ooit nog eens een bekwaam redenaar of natuurkundige te worden, weet dan dat ge niet hoeft te wanhopen om vrij, bescheiden, onzelfzuchtig en gehoorzaam aan God te worden.

68. Wat de wereld u ook toeschreeuwt, ongehinderd kunt ge uw leven in diepe vrede doorbrengen. Ook

al wordt deze klei, die u als een donkere kruik omhult, door wilde dieren uiteengetrokken, dan nog hoeft de geest in zo'n geval niet belemmerd te worden om zichzelf in een rustige staat te handhaven met een juiste kijk op zijn omgeving en klaar om van al zijn mogelijkheden gebruik te maken en zal het onderscheidingsvermogen van al wat op ons afkomt, zeggen, 'In wezen zijt ge dit, wat de wereld ook van u zegt.'
En het goede gebruik zal van al wat op ons afkomt, zeggen: 'Dat is net wat ik zocht', want alles wat zich aandient, kan gebruikt worden om de geestelijke en maatschappelijke deugden te beoefenen, kortom om het menselijke en goddelijke in ons te dienen. Want alles wat op onze weg komt, staat in nauw verband met God of met de mensheid en is niet nieuw of moeilijk te hanteren, maar bekend en handelbaar.

69. Volmaaktheid van karakter houdt in dat men zonder beroering, verstarring of huichelarij, iedere dag doorbrengt alsof het de laatste was.

70. De Goden, die toch onsterfelijk zijn, maken er geen bezwaar tegen dat zij zich gedurende zo lange tijd steeds maar weer moeten ophouden met stervelingen van weinig betekenis. Niet alleen maken zij

geen bezwaar, maar zij ontfermen zich zelfs in alle opzichten over hen. Moet gij, die nog slechts kort te leven hebt, de moed dan opgeven? En dat terwijl ge zelf een van die stervelingen zijt?

71. Het is belachelijk dat wij ons eigen kwaad, dat in onze macht ligt, niet ontvluchten, terwijl wij het kwaad van anderen, dat niet in onze macht ligt, wel ontvluchten.

72. Alles wat ons verstand en onze gemeenschapszin onverstandig en niet van belang voor de gemeenschap vinden, kunnen wij terecht beneden onze eigen waardigheid achten.

73. Wanneer ge een goede daad hebt verricht en een ander is daar wel bij gevaren, waarom zoudt ge dan, als een dwaas, nog zoeken naar een derde factor, namelijk erkenning of vergoeding van uw weldaad?

74. Niemand wordt het moe, weldaden te ontvangen en weldoen is handelen volgens onze eigen natuur. Word het dus niet moe weldaden te ontvangen door weldaden aan anderen te bewijzen.

75. De natuur van het heelal ontving een impuls tot het scheppen van orde en al wat zich nu voordoet, volgt die impuls. Als dat niet zo was, dan zouden zelfs de gewichtigste gebeurtenissen die door het redelijk principe van de kosmos in beweging worden gezet, verstoken zijn van rede. De herinnering hieraan zal u bij vele gelegenheden tot rust brengen.

boek acht

1. Als ge niet uw hele leven en ook niet uw jeugd aan de waarheid hebt gewijd, dan hoeft ge u niet op de borst te slaan. Voor vele anderen en ook voor uzelf is het duidelijk dat ge reeds ver van de waarheid verwijderd zijt, dat wil zeggen, dat ge er een janboel van hebt gemaakt. Daarom zal het niet meer zo gemakkelijk zijn u voor te doen als een wijs mens, want uw levensinstelling is daarmee in strijd. Wanneer ge echter werkelijk gezien hebt waar het om gaat, schenk dan geen aandacht aan uw verbeelding, maar wees ermee tevreden de rest van uw leven zoveel mogelijk overeenkomstig uw natuur te leven. Wordt u bewust wat zij wil en laat niets u daarvan afhouden. Ge hebt immers ontdekt hoever ge zijt afgedwaald en de juiste levenswijze hebt ge nergens gevonden, niet in spitsvondigheden, niet in rijkdom, niet in roem, niet in genot, nergens. Waar is het dan wel te vinden? In het doen van datgene wat de menselijke natuur verlangt. Hoe doet men dat? Door van beginselen uit te gaan en daarnaar te handelen. Welke beginselen? Beginselen betreffende goed en kwaad; niets is goed voor een mens tenzij het hem rechtvaardig, wijs, moedig en vrij maakt en niets is

slecht voor hem tenzij het het tegenovergestelde daarvan veroorzaakt.

2. Vraag u bij iedere handeling af: Welke uitwerking heeft dit op mij, zal ik er geen spijt van hebben? Nog even en ik ben er niet meer en alles is voorbij. Wat wens ik nog meer dan nu onder één wet met God te leven, als redelijk wezen in een gemeenschap.

3. Wat stellen Alexander, Caesar en Pompeius voor, in vergelijking tot Diogenes, Heraclitus en Socrates? Deze laatsten immers beschouwden de feiten zowel naar oorzaak als naar vorm en de wetten die daaruit oprezen, waren hen eigen. Hoeveel zorg en ellende viel die anderen ten deel.

4. Ook al barst u van woede, de mensen zullen geen haar veranderen.

5. Breng uzelf om te beginnen niet in verwarring, want alles verloopt volgens de wil van de Universele Natuur. Binnenkort zijt ge trouwens niemand en nergens meer, evenals Hadrianus en Augustus. Bekijk vervolgens ieder ding vol aandacht, zie wat het is en herinner u dat ge een goed mens moet zijn, opdat ge zonder omwegen kunt doen wat de natuur

van een mens vraagt. Spreek slechts mild, bescheiden en ongeveinsd, naar het u het rechtvaardigst voorkomt.

6. Het is de taak van de Universele Natuur om dingen van de ene staat in de andere te brengen, ze te verwisselen en ze van hier weg te nemen om ze elders in te zetten. Alles heeft een veranderende gedaante, zodat niet gevreesd hoeft te worden voor iets dat nieuw is; alles hoort bij elkaar, zelfs de afzonderlijke delen stemmen met elkaar overeen.

7. De hele natuur is tevreden met haar eigen voorspoed. De redelijke natuur verheugt zich in voorspoed wanneer zij zich in haar verbeelding niet overgeeft aan bedrog en twijfel, haar verlangens richt op het gemeenschappelijk belang en bovendien wanneer zij zich tot haar eigen begeerten en afkeer beperkt en alles aanvaardt wat haar door de Universele Natuur is toebedeeld. Want daarvan is zij een deel, evenals de natuur van een blad een deel vormt van de natuur van een plant, echter met dien verstande dat een blad deel uitmaakt van een wereld die verstoken is van zintuigen en rede en beperkte mogelijkheden heeft. Daarentegen maakt de natuur van de mens deel uit van een wereld die onbeperkt is

in haar mogelijkheden. Die wereld is intelligent en rechtvaardig als zij aan de delen van de natuur in gelijke mate en naar waarde, tijd, substantie, oorzaak, activiteit en bijkomstigheden toedeelt. Probeer niet te ontdekken of iets altijd en overal gelijk blijft, maar bezie of de specifieke kenmerken van een ding overeenstemmen met de algemene kenmerken van het geheel.

8. Ge kunt uw tijd niet voortdurend met studie doorbrengen, maar hoogmoed kan beteugeld worden en men kan zich verheffen boven plezier, pijn en ijdele roem. Woede jegens ondankbare en harteloze mensen kunt ge beteugelen, ja, ge kunt u zelfs om hen bekommeren.

9. Spreek nooit meer, zelfs niet in gedachten, laatdunkend over het leven aan het hof.

10. Berouw is te vergelijken met zelfkritiek wanneer men een goede gelegenheid voorbij heeft laten gaan. Het goede is noodzakelijkerwijs nuttig en bruikbaar en moet dus door een evenwichtig en goed mens worden onderhouden. Een evenwichtig en goed mens zal het nooit betreuren dat hij een genoegen

heeft laten schieten. Begeerte is dus noch nuttig, noch goed.

11. Wat is dit ding met zijn eigen specifieke bouwwijze? Wat is het wezen en wat is de substantie ervan? Wat is zijn oorzaak en wat zijn functie in het heelal, en hoelang bestaat het?

12. Wanneer ge het moeilijk vindt om op te staan, bedenk dan dat gij door uw menselijke aard en toerusting verplicht zijt te handelen in dienst van de gemeenschap, terwijl redeloze wezens de slaap met ons gemeen hebben. Juist wat ieder van nature bezit, is hem het meest eigen, past hem het beste en is hem zelfs het meest aangenaam.

13. Toets onophoudelijk en indien mogelijk bij iedere gelegenheid, of wat ge waarneemt in overeenstemming is met de wetten van de fysieke wereld en de regels van de geest en het hart.

14. Wanneer ge iemand ontmoet, vraag u dan meteen af: Welke opvatting heeft hij over goed en kwaad? Want als hij over genot en pijn en hun uitwerkingen, over roem, schande, dood en leven, een bepaalde denkwijze heeft, zal het mij niet

verbazen wannneer hij dienovereenkomstig handelt. Dan zal ik mij herinneren dat hij gedwongen wordt zo te handelen.

15. Herinner u dat het even onzinnig is verwonderd te zijn over wat de schepping voortbrengt, als over een vijgeboom die vijgen voortbrengt. Even onzinnig is het als een arts verbaasd is over een patiënt die koorts heeft of een kapitein over een wind die uit de verkeerde hoek waait.

16. Bedenk dat ge even vrij zijt wanneer ge uit eigen beweging van mening verandert, als wanneer ge luistert naar iemand die u tot beter inzicht brengt. In beide gevallen volgt uw activiteit uw eigen aandrang en oordeel en stemt dus inderdaad met uw rede overeen.

17. Wanneer de schuld bij u ligt, vraag u dan af waarom ge het deed. Wanneer een ander het deed, wie verwijt ge het dan, de atomen of de goden? Beide is onzinnig. Geef dus niemand de schuld, wijs iemand op zijn fout zo ge kunt, zo niet, herstel dan de fout zelf. Ligt ook dat niet in uw macht, wat voor zin heeft het dan iemand de schuld te geven, want zonder reden mag niets worden gedaan.

18. Wat sterft, verdwijnt niet uit het universum. Als het hier blijft, dan moet het wel veranderen en uiteenvallen in haar specifieke bestanddelen - dezelfde waaruit het universum en ook gijzelf bent opgebouwd. Ook deze veranderen weer en morren niet.

19. Alles, of het nu een paard of een wijnstok is, heeft zijn doel. Waarover zoudt gij u dan verbazen? Ook de zon zal zeggen: ‘Ik ben voor een bepaalde taak geboren’, en hetzelfde geldt voor de andere goden. Wat is dan het doel van uw bestaan? Genot? Kijk maar eens of dat denkbeeld stand houdt.

20. De natuur streeft altijd naar gelijkwaardigheid tussen begin en eind en de beweging daartussen, evenals iemand die een bal werpt. Wordt een bal er beter van als hij stijgt, of minder als hij daalt of op de grond valt? Is het voor een zeepbel goed om te ontstaan en slecht om uiteen te spatten? Voor een kaarsvlam geldt een gelijkluidende redenering.

21. Keer het lichaam binnenstebuiten, zie wat het is en hoe het wordt wanneer het oud, ziek of dood is. De vleier en hij die wordt gevleid, degene die herinnert en die wordt herinnerd, zij allen leven kort. Bovendien zijn zelfs in deze uithoek niet allen

eensgezind, sterker nog, niemand is het met een ander eens en ieder leeft met zichzelf in onmin, en dat terwijl de hele aarde slechts een stip is.

22. Men kan letten op het principe, de verschijningsvorm, de wet waaruit het is opgebouwd of de betekenis. Maar dat doet ge niet, want ge wilt liever morgen een goed mens worden dan het vandaag te zijn. Ge krijgt uw verdiende loon.

23. Wat doe ik? Ik probeer bij te dragen aan het geluk van de mensen. Wat komt mij toe? Wat ik ontvang draag ik op aan de goden; aan de bron van alles, waaruit al wat ontstaat, voortvloeit.

24. Wat ziet ge als ge u baadt? Vet, zweet, vuil en troebel water, een en al viezigheid. Dat is allemaal een deel van het leven, allemaal substantie.

25. Lucilla begroef Verus, en daarna werd Lucilla begraven. Secunda begroef Maximus en daarna werd zijzelf begraven. Evenzo verging het Epitychanus en Diotimus, Antonius en Faustina. Altijd hetzelfde. Celer begroef Hadrianus en werd daarna zelf begraven. En die slimmerikken, die zieners en die dwazen, waar zijn zij gebleven? Slimmerikken zoals

de Plato-kenners Charax, Demetrius en Eudaemon, en soortgelijken. Eéndagsvliegen, allang gestorven. Sommigen zijn geen moment herdacht, anderen tot een legende geworden, weer anderen in vergetelheid geraakt. Herinner u daarom dat uw lichaam uiteen zal vallen, uw geestkracht zal doven of zal verhuizen om zich elders weer te tonen.

26. De mens is pas gelukkig als hij kan doen wat hem eigen is. En het is de mens eigen zijn medemensen welgezind te zijn, niet te veel waarde te hechten aan de prikkeling der zintuigen, lichtvaardige ideeën te onderkennen en de natuur met alles wat daarin gebeurt in haar geheel te beschouwen.

27. Gij zijt op drie wijzen verbonden, ten eerste met het u omhullende lichaam, ten tweede met de goddelijke oorsprong waaruit voor iedereen alles voortkomt, en ten derde met uw medeschepselen.

28. Pijn kan het lichaam kwaad doen - het lichaam moet die pijn ondergaan - of het kan de geest kwaad doen, maar de geest kan zijn eigen helderheid en kalmte bewaren en weigeren te aanvaarden dat iets ‘erg’ zou zijn. Want elk oordeel, elke opwinding,

iedere voorkeur of afkeer komt van binnenuit, niets komt zomaar aanwaaien.

29. Zet dus dromerijen opzij door uzelf onophoudelijk voor ogen te houden: Het is nú mogelijk om in mijn geest niets verkeerds, geen enkele begeerte en geen enkele vorm van onrust, te laten binnensluipen. Door alles te aanvaarden zoals het komt, neem ik in de juiste maat aan alles deel. Wees u bewust van deze van nature gegeven macht.

30. Spreek in het openbaar en tegen ieder afzonderlijk eerlijk en zonder uitvluchten. Gebruik het juiste woord op de juiste plaats.

31. Denk eens aan het hof van Augustus, aan zijn vrouw, dochter, afstammelingen, voorouders, zuster, Agrippa, zijn verwanten, vrienden en huisgenoten, Areus, Mecenas, de geneesheren en priesters; zij allen zijn dood. Denk vervolgens aan rampen, waarbij velen omkwamen, zoals de ondergang van Pompeji. Overdenk het grafschrift 'De laatste van zijn geslacht' en hoezeer zijn voorouders verlangden iemand achter te laten om het geslacht voort te zetten. Maar iemand moet de laatste zijn en zo is er weer een heel geslacht uitgestorven.

32. Gij moet het leven handeling voor handeling opbouwen. Als iedere handeling, voorzover mogelijk, aan zijn doel beantwoordt, wees dan tevreden. Daarin kan niemand u hinderen. ‘Maar’, zult ge antwoorden, ‘een uiterlijke omstandigheid kan mij belemmeren.’ Weet toch dat niets u kan verhinderen rechtvaardig, wijs en weloverwogen te handelen. ‘Maar’, zult ge zeggen, ‘misschien wordt wel een of andere activiteit gehinderd.’ Juist door in die belemmering te berusten en u er na rijp beraad toe te bepalen uw pogingen te richten op wat ge wel kunt doen, ziet ge u terstond voor een nieuwe activiteit geplaatst, die in overeenstemming zal zijn met de opbouw van het leven waarover wij hier spreken.

33. Neem in bescheidenheid en doe afstand zonder gehechtheid.

34. Hebt ge ooit een afgehakte hand of voet gezien of een afgeslagen hoofd, die op enige afstand van de rest van het lichaam lagen? In zo’n staat brengt iemand zich, voorzover dat mogelijk is, wanneer hij weigert wat hem gegeven wordt, zich afscheidt van anderen of handelt in strijd met het gemeenschappelijk belang. Zo werd ook gij wellicht eens losgerukt uit de eenheid van de natuur; hoewel ge er een deel

van zijt, hebt ge uzelf ervan afgesneden. Hierin is echter voorzien, daar het u immers mogelijk is terug te keren tot de eenheid. God heeft het aan geen enkel ander onderdeel van de schepping vergund zich te herenigen met het geheel, waarvan het eenmaal is afgescheiden en losgeslagen. Zie de mildheid waarmee God de mens vereert. De mens heeft immers het vermogen zich volstrekt niet los te rukken van het geheel, maar zelfs al heeft hij zich losgerukt, dan kan hij weer terugkeren in het geheel, zich ermee herenigen en zijn plaats in de gelederen hernemen.

35. Ieder redelijk wezen ontleent bijna al zijn vermogens aan de Natuur van de rede. Ook het volgende vermogen hebben wij van haar ontvangen. Zoals de Natuur elke hindernis en tegenstand voor haar eigen doel aanwendt, het zijn plaats geeft in de voorbeschikte orde en het tot deel van zichzelf maakt, zo kan een redelijk wezen elk beletsel tot bouwstof voor zichzelf maken en gebruiken voor het doel waarnaar het streeft.

36. Laat niet een waanidee over het leven als geheel u moedeloos maken. Pieker er niet over hoeveel verschrikkelijke rampen u zouden kunnen treffen, maar stel u bij alles wat op uw weg komt de vraag:

‘Wat is hieraan ondraaglijk en onuitvoerbaar?’ Ge zult u schamen zoiets te bekennen. Herinner u tevens dat noch de toekomst noch het verleden, maar altijd het heden u bezwaart. Maar het waanidee over het heden schrompelt ineen indien ge u slechts tot het heden bepaalt en toetst of ge dat onder ogen kunt zien.

37. Zitten Pantheia of Pergamus nu nog bij het graf van hun gemaal? En Gabrias of Diotimus bij dat van Hadrianus? Belachelijk; maar wat dan nog? Zelfs als zij dat deden, zouden de doden het dan merken en zo zij het merkten, zouden zij er dan vreugde uit putten? Als zij er zich toch over zouden verheugen, zouden de treurenden dan onsterfelijk worden? Is het niet zo, dat het lot bepaalt dat ook zij oud worden en sterven? Wanneer zij later sterven, wat zouden de doden dan voor hen moeten doen? Dit hele lichaam is slechts een zak vol vuil, bloed en afval.

38. Kunt ge scherp toezien, doe dat dan ‘wijs en weloverwogen’, zoals de wijsgeer zegt.

39. In de aard van een redelijk wezen zie ik geen deugd die strijdig is met rechtvaardigheid; wel zie ik

dat zelfbeheersing of matigheid strijdig is met genotzucht.

40. Als ge een eind maakt aan uw verbeeldingen of al wat ge denkt dat u dwars zit, zult ge rotsvast op uzelf kunnen vertrouwen. ‘Wie ben ik?’ De rede *(Logos).* ‘Maar ik ben niet alleen de rede.’ Het zij zo. Maar laat de rede zichzelf in geen geval dwarsbomen en als een ander deel u hindert, laat dat dan aan zichzelf over.

41. Een gestoorde waarneming en levensdrang tasten in essentie het leven van een zoogdier aan. Zo zijn er dingen die een plant in zijn aanleg hinderen en schaden. Zo schaadt het kluisteren van de geest ook zijn wezenlijke vermogens. Pas dit alles toe op uzelf. Hebben pijn of genot u in hun macht, laat het licht van waarneming erover schijnen. Wordt ge belemmerd in uw wensen? Wellicht wenst ge teveel en dat past een mens niet. Indien ge u houdt aan het verband in de schepping, lijdt ge geen schade en wordt ge niet belemmerd. Niemand kan de werking van de geest belemmeren. Geen vuur, staal, tirannie of laster kan de geest in zijn werking aantasten. ‘Wat rond is, blijft rond.’

42. Het is beneden mijn waardigheid mijzelf te kwellen, een ander heb ik immers ook nooit moedwillig gekwetst.

43. De een verheugt zich hierover, de ander daarover. Ik verheug mij wanneer mijn onderscheidingsvermogen zuiver is en zich niet laat leiden door mensen of menselijke omstandigheden, maar alles met milde blik beziet en elk gegeven aanvaardt en zoveel mogelijk benut.

44. Wees gelukkig met de tijd waarin ge leeft. Zij die ook nog roem na de dood willen verwerven, realiseren zich niet dat het nageslacht uit hetzelfde, even sterfelijke, soort mensen zal bestaan als de tijdgenoten over wie zij ontevreden zijn. Wat kan het u deren als zij verhalen over u horen of een mening over u hebben?

45. Neem mij en werp mij waarheen ge maar wilt. Ook daar zal het gesternte mij passen en zal mijn geest tevreden zijn met de omstandigheden, zolang hij zich houdt aan de gegeven maat. Is het nodig dat de geest mij ongelukkig maakt en zichzelf onwaardig is, door zich te vernederen, te begeren en zich te hechten? Waartoe zou dat dienen?

46. Alles wat de mens overkomt is menselijk. Zo krijgen ook het rund, de wijnstok en een steen wat ieder van hen toekomt. Wanneer nu een ieder overkomt wat hem van nature eigen is, waarom zoudt ge dan ontstemd zijn? De universele natuur legt u immers geen last op die ge niet kunt dragen.

47. Niet wat u teleurstelt zit u dwars, maar uw eigen oordeel erover. Het ligt in uw macht dit terstond ongedaan te maken. Zijt ge echter ontevreden over iets in uzelf, wat belet u dan dat recht te zetten? Evenzo zijt ge ontevreden omdat ge nalaat wat naar uw mening gedaan moet worden. Waarom doet ge het dan niet, in plaats van ontevreden te zijn. 'Maar ik sta voor een overmacht.' Dat geeft niet, want in dat geval kan een eventuele mislukking u niet worden aangerekend. 'Maar het leven is niet de moeite waard als mijn handelingen geen resultaat opleveren.' Toch kunt ge het leven zonder wrok en welgezind verlaten, zoals iemand wiens handelingen wel resultaat hebben gehad, en desondanks mild zijn tegen al wat u hinderde.

48. Bedenk dat de geest onoverwinnelijk is en aan zichzelf genoeg heeft, wanneer hij vrijblijvend in het gewaarzijn van zichzelf niets doet wat hij zelf niet

wil, zelfs als dat onredelijk zou zijn. Hoeveel te meer zal dan de geest onoverwinnelijk zijn wanneer hij omzichtig en met gebruikmaking van de Rede tot een oordeel komt! Zo is de menselijke geest, van hartstocht bevrijd, het hoogste toevluchtsoord, want een betrouwbaarder toevluchtsoord waarin hij zich kan verschansen om voortaan ongrijpbaar te zijn, heeft de mens niet tot zijn beschikking. Wie dit niet inziet, is onwetend. Maar wie het wel inziet en toch zijn heil niet zoekt in die citadel van de geest, is diep ongelukkig.

49. Leg uit uzelf niet meer in de dingen dan de directe waarneming u meedeelt. Men vertelt u dat deze of gene kwaad van u spreekt. Dat wordt u inderdaad verteld, maar daarmee wordt nog niet gezegd dat de ander u kwaad heeft berokkend. Ik zie dat mijn kind ziek is. Dat zie ik dan, maar daarmee heb ik nog niet gezien dat het werkelijk gevaar loopt. Blijf daarom altijd bij de directe waarneming en luister niet naar wat ge er zelf aan wilt toevoegen, dan kan u niets gebeuren. Of voeg er veeleer aan toe dat ge alles erkent wat er in het universum gebeurt.

50. ‘Deze augurk is bitter’, zegt ge. Gooi haar weg! ‘Er staan doornstruiken op het pad’, zegt ge. Loop eromheen. Dat is voldoende. Het is niet nodig eraan toe te voegen dat ge niet begrijpt ‘waarom zulke dingen in het heelal plaats hebben.’ Ge zoudt u slechts belachelijk maken in de ogen van degene die de wegen van de natuur wel kent, evenals ge de lachlust van de timmerman en de schoenmaker zoudt opwekken als ge hen verwijt dat er houtkrullen en leersnippers op de werkplaatsvloer liggen. Toch hebben zij tenminste nog een vuilnisvat ter beschikking waarin zij de krullen en snippers kunnen wegwerpen, de natuur van het universum heeft buiten zichzelf niets. Het wonderbaarlijke van haar toverkunst is dat zij in haar eigen substantie, de enige waarop zij is aangewezen, iets dat vervallen, oud en onbruikbaar blijkt te zijn geworden, weer tot iets nieuws en jongs transformeert. Zo toont zij geen andere substantie dan zichzelf, noch een vuilnisvat, nodig te hebben. Haar eigen ruimte, substantie en kennis zijn haar voldoende.

51. Wees niet onverschillig in wat ge doet, noch verward in uw spreken en laat uw geest niet afdwalen. Sta uw ziel niet toe zich in te laten met

opwinding, of erdoor verscheurd te worden. Zorg dat ge in uw leven steeds tijd hebt.
Men kan u doden, verscheuren of verbannen. Maar hoe kan dit alles uw geest ooit beletten zuiver, verstandig, wijs en rechtschapen te blijven? Het lijkt op de mens die bij een heldere, zuivere bron gaat staan om haar te beschimpen, toch houdt de bron niet op helder drinkwater te laten opwellen. En als hij er modder of vuil in zou werpen, dan zou de bron het snel verspreiden en oplossen en er niet in het minst door worden bezoedeld. Hoe kunt ge in het bezit komen van een eeuwig-vloeiende bron in plaats van een poel met stilstaand water? Door voortdurend te streven naar vrijheid van geest en mild, eenvoudig en godvrezend te blijven.

52. Wie niet weet wat het Heelal is, weet niet waar hij is. En wie niet weet waartoe het is geschapen, weet niet wat hijzelf of het Heelal is. Wie een van deze dingen niet weet, kan evenmin zeggen waartoe hijzelf geschapen is. Wat moet ge dan wel denken van hen die kritiek schuwen en bijval zoeken van blaaskaken die zelf niet weten waar, noch wat ze zijn?

53. Zoekt gij de lof van iemand die zichzelf driemaal per uur vervloekt? Wenst ge iemand te behagen die zichzelf niet behaagt? Hoe kunt ge ooit tevreden zijn als er bijna voortdurend twijfel en berouw is over wat ge gedaan hebt?

54. Het is niet voldoende de u omringende lucht in te ademen, tevens dient ge gebruik te maken van de geest die u overal omringt. Want voor wie haar in zich weet op te nemen, is geestkracht niet minder alomtegenwoordig en alomvattend dan lucht voor wie kan ademen.

55. In het algemeen schaadt het kwade de Kosmos niet, evenzo schaadt het kwade van de een de ander niet. Het kwade is slechts schadelijk voor wie zich eraan heeft overgegeven en die kan ervan bevrijd worden zodra hij het zelf wil.

56. Voor mijn eigen onderscheidingsvermogen doet dat van mijn buurman even weinig ter zake als zijn ademhaling of de rest van zijn lichaam. Want hoezeer wij ook ten behoeve van elkaar zijn geschapen, toch is een ieder heer en meester over zijn eigen onderscheidingsvermogen. Anders zou de slechtheid

van mijn buurman ook de mijne zijn. God heeft niet gewild dat een ander mijn ongeluk in handen heeft.

57. Het blijkt dat het zonlicht immer en overal over ons uitstraalt; toch is het onuitputtelijk. Dit uitstralen is een voortdurend uitbreiden. Daarom ook noemt men de stralen van de zon *aktines* (uitstralingen, uitbreidingen), naar het werkwoord '*ekteinesthai*' (uitstralen, zich uitstrekken, zich uitbreiden).[1]
Wat de eigenschappen van een zonnestraal zijn, kunt ge waarnemen als ge ziet hoe het zonlicht door een spleet in een donkere ruimte naar binnen schijnt. Dan zult ge zien dat het licht rechtuit schijnt totdat het door een bepaald voorwerp, waarop het valt, wordt tegengehouden zodat het licht dan voor de overige ruimte wordt onderschept. Daar komt de lichtstraal dan tot stilstand en zij verandert niet van plaats, niet naar boven, niet naar opzij of naar beneden.
Laat het evenzo gesteld zijn met de werking of de uitstraling van de geest; nimmer uitgeput, immer stralend en zich uitbreidend. Wanneer de geest met een voorwerp in contact komt, laat de aanraking dan

[1] Het etymologisch verband van deze Griekse woorden berust overigens op een vergissing van Marcus Aurelius.

niet heftig of geforceerd zijn. De geest dient daarbij niet ineen te schrompelen, maar juist stand te houden en te verlichten wat wordt waargenomen. Immers, datgene wat het licht van de geest niet doorlaat, berooft ook zichzelf van dat licht.

58. Wie de dood vreest, is bang voor of het ophouden, of het veranderen van waarneming. In het eerste geval houdt ook het waarnemen van leed op, en in het tweede geval verwerft ge slechts een andere vorm van waarnemen en dus een ander leven en hebt ge niet opgehouden te leven.

59. De mensen zijn terwille van elkaar geschapen; onderricht hen dus of verdraag hen tenminste.

60. Dit is de weg van een pijl, dat is de weg van de geest. Wanneer de geest omzichtig en met gerichte aandacht te werk gaat, gaat hij toch niet minder recht op het doel af dan de pijl.

61. Dring door in ieders geest en laat een ieder toe in uw eigen geest.

boek negen

1. Onrechtvaardigheid is een zonde. Want de universele natuur heeft de mensen de Rede gegeven ten behoeve van elkaar, om elkaar te ondersteunen en zeker niet om elkaar te dwarsbomen; wie dus geen acht slaat op haar wil, zondigt klaarblijkelijk tegen de hoogste godin. Ook wie liegt, zondigt tegen haar, want de universele natuur is de natuur van al wat leeft, en al wat nu leeft is verwant aan wat vroeger leefde. Bovendien wordt die natuur de Waarheid zelf genoemd en is zij de hoogste oorzaak van al wat waar is. Liegt iemand bewust, dan zondigt hij voorzover hij die waarheid niet tot haar recht laat komen. Liegt iemand onbewust, dan zondigt hij ook omdat hij een wanklank is in de universele natuur en hij handelt in strijd met de natuurlijke orde. Zijns ondanks doet hij het tegenovergestelde van wat waar is. Door het van nature gegeven onderscheidingsvermogen te verwaarlozen, verliest men het en dan is men niet meer in staat om leugen van waarheid te onderscheiden. Maar ook wie genoegen najaagt en pijn ontvlucht omdat hij het een goed en het ander kwaad vindt, is een zondaar. Het moet hem wel tot onvrede stemmen dat de universele natuur een ieder

geeft wat hem toekomt, omdat zij de slechten vaak met genoegens en de middelen daartoe overlaadt, terwijl zij de goeden vaak opscheept met zware inspanningen en de gebeurtenissen die daartoe leiden. Wie bang is zich in te spannen, vreest dat er ooit iets in de wereld zal gebeuren; dat is zonde. De genotzoeker zal zich niet van onrechtvaardigheid kunnen onthouden; dat is zonde ten voeten uit. Wie in overeenstemming met de natuur wenst te leven, dient alles waar zij onpartijdig tegenover staat, gelijkmoedig te aanvaarden. De natuur zou immers niet twee verschillende dingen tot stand brengen, als zij beide niet gelijkgezind was. Wie niet neutraal staat tegenover inspanning en genot, dood en leven, of lof en kritiek - dingen die voor de universele natuur wel neutraal zijn - zondigt overduidelijk. Dat de universele natuur neutraal handelt, wil zeggen dat alles wat de schepselen en hun voortbrengselen overkomt, neutraal en volgens een bepaalde orde geschiedt. Dit alles komt tot stand door een zeer oude wens van de voorzienigheid, waardoor de natuur vanaf een bepaald begin volgens deze ordening in beweging is gezet. Zij heeft wetten voor de schepping in zich opgenomen en de krachten afgemeten die substanties, alsmede de elkaar opvolgende

veranderingen voortbrengen; dat kunnen wij trouwens om ons heen zien.

2. Iemand die zichzelf respecteert, moet het leven kunnen verlaten zonder geproefd te hebben van leugenachtigheid, huichelarij, decadentie en verdwazing; anders is de beste oplossing om de laatste adem uit te blazen op het moment dat men genoeg heeft van het leven. Of verkiest gij soms in die verdorvenheid te volharden? Leert de ondervinding u niet dat gij zulke dingen beter kunt mijden als de pest? De verwoesting van de geest is immers een gevaarlijker pest dan de met ziekte vermengde laatste adem die we dan uitblazen. Het laatste is weliswaar schadelijk voor het leven, maar het eerste voor het mens-zijn.

3. Gij moet de dood niet geringschatten, maar hem als iets goeds beschouwen. De natuur heeft het immers zo gewild. De jeugd, de ouderdom, het groeien en het tot volle wasdom komen, tanden krijgen, baardgroei en vergrijzen, een kind verwekken, zwanger zijn en baren en alle andere natuurlijke verrichtingen behoren tot bepaalde levensfasen. Hetzelfde geldt voor het sterven. Wanneer men dit dus met betrekking tot de mens

heeft overwogen, dient gij de dood niet onverschillig, gehaast of overmoedig tegemoet te treden, maar haar geduldig af te wachten als een van die natuurlijke processen, en zoals gij nu het moment afwacht waarop een kind de schoot van uw vrouw verlaat, moet gij ook het uur verbeiden waarop de ziel dit omhulsel loslaat. Als ge werkelijk een richtlijn wenst, sta dan stil bij de dingen waar gij door de dood van verlost zult worden. En bedenk met welke mensen uw ziel niet langer in aanraking zal komen, dan zult gij u het best kunnen verzoenen met de dood. Laten wij ons liever niet aan hen ergeren, maar voor hen zorgen en hen welwillend tegemoet treden. Herinner u echter wel dat ge niet van gelijkgezinden afscheid neemt. Want zo er al iets is dat ons in de andere richting drijft en ons doet vasthouden aan het leven, is het de mogelijkheid samen te leven met mensen die zich dezelfde beginselen hebben eigen gemaakt. Nu gij ziet hoe vermoeiend de heksenketel van onze samenleving is, kunt gij zeggen, ‘Kom toch snel, o dood, voordat ook ik mijzelf nog verlies.’

4. De zondaar zondigt tegen zichzelf, de onrechtvaardige doet zichzelf onrecht aan, want hij maakt zichzelf slecht.

5. Niet alleen door medeplichtigheid, maar ook door nalatigheid pleegt men vaak onrecht.

6. Ieder moment is het voldoende de gedachte die bij u opkomt aan te vatten, de handeling voor de gemeenschap te verrichten en u voor de situatie open te stellen, zoals die van buiten tot u komt.

7. Ban verbeeldingen uit, beheers drift, beteugel begeerte, laat de rede u tot gids zijn.

8. Voor alle van rede verstoken wezens is er één leven en voor alle redelijke wezens is er één Intellect; evenals er één aarde is voor alle aardse schepselen, wij allen door één licht zien en één en dezelfde lucht inademen.

9. Al wat iets gemeen heeft, streeft naar dat gemeenschappelijke. Al het aardse neigt tot alle aarde, al het water stroomt samen en de lucht evenzo; er is zelfs kracht nodig om ze uit elkaar te houden. Vuur stijgt op, zo is de aard van dit element. Maar het verenigt zich zo gemakkelijk met alle vuur dat ieder houtje wat maar een beetje droog is, vlot tot ontbranding komt en maar weinig dat verhindert. Evenzo heeft alles in het universum wat met Rede begiftigd is,

voorkeur voor gelijkgezinden, zelfs meer dan voorkeur, want het onderscheidt zich daarin van het andere, dat het meer bereid is zich te verenigen en te vermengen met wat er aan verwant is. Natuurlijk vindt men bij de van rede verstoken wezens zwermen en kudden, het zogen van jongen en een soort liefde. Want zij hebben allen zielskracht en bij de hogere soorten bestaat al een vermogen tot een hechte vereniging, die men bij planten, stenen en bomen niet kan vinden. Maar de redelijke wezens kennen staten, vriendschappen, families en vergaderingen, en in oorlogstijd verdragen en wapenstilstanden. Bij de nog hogere soorten, zoals de sterren, bestaat ondanks de gescheidenheid een harmonie. Zo kan de naar hogere waarden opklimmende reeks zelfs tussen uiteenlopende zaken verbondenheid teweeg brengen. Maar zie wat er gebeurt. De mensen zien niet meer wat er plaatsvindt, noch kennen zij de wederzijdse aantrekkingskracht en genegenheid, zodat hen ook de saamhorigheid ontgaat. Waartoe de denkende geest zijn toevlucht ook neemt, hij zal verstrikt raken, want uiteindelijk is de natuur toch de sterkste. Overweeg wat ik zeg eens aandachtig en ontdek dat het waar is. Het is stellig gemakkelijker een aards wezen te vinden waaraan niets aards is, dan een mens waaraan al het menselijke vreemd is.

10. Alles draagt vrucht, of het nu de mens is, de godheid of het universum; een ieder draagt te bestemder tijd vrucht. Het maakt geen verschil dat deze uitdrukking gewoonlijk wordt toegepast op de wijnstok en soortgelijke gewassen. Ook de Rede draagt vrucht, zowel voor het geheel als voor zichzelf, want de Rede schept uit haar eigen substantie het woord (*Logos*), dat aan haarzelf gelijk is.

11. Probeer uit te dragen wat ge kunt. Kunt ge het niet, herinner u dan dat u tot dit doel de mildheid is gegeven, want ook de goden zijn mild. In een enkel geval werken zij zelfs mee en schenken gezondheid, rijkdom en roem. Zo goedertieren zijn zij. Ook gij zijt daartoe in staat; zeg maar eens wie het zou kunnen verhinderen.

12. Doe uw werk niet alsof het iets minderwaardigs zou zijn, noch om er medelijden of bewondering mee te oogsten. Richt uw wil op dit ene: doe en laat wat uw gezonde verstand u ingeeft.

13. Vandaag ontkwam ik aan alles wat mij hinderde, of liever: alles wat mij hinderde wierp ik van mij af. Want de hindernissen bevonden zich niet van buiten, maar van binnen, in de ideeën die ik over alles had.

14. Alles om ons heen is voor ons heel gewoon, onbestendig en grof van substantie. Op dit moment is het precies zoals het was toen zij die nu in het graf liggen, nog leefden.

15. Alles buiten ons staat op zichzelf, heeft geen kennis omtrent zichzelf en kan zich niet uiten. Wat vormt er dan een oordeel over? Het onderscheidingsvermogen.

16. Niet zijn gevoelens, maar zijn daden bepalen of een redelijk denkend burger goed of slecht is. Zo blijkt ook zijn deugdzaamheid of verdorvenheid niet uit wat hij voelt, maar uit wat hij doet.

17. Voor een omhoog geworpen steen is het niet slecht om te vallen, noch goed om te stijgen.

18. Dring door tot in het hart van de rechters die ge vreest, en ge zult ontdekken hoe ze zijn en hoe zij over zichzelf oordelen.

19. Alles verandert, ook gijzelf verandert voortdurend en zijt in zekere zin in verval. Zo is het ook met het universum.

20. Laat de fout van een ander bij hemzelf.

21. Het beëindigen van een werk, het beteugelen van een drift en het opgeven van een mening, vormen ook een soort dood en zijn geenszins slecht. Denk eens aan uw kleuterjaren, uw kindertijd, uw jongelingschap, uw volwassen staat en uw ouderdom. Stierf ge niet bij iedere overgang een bepaalde dood? Maar is dat erg? Denk aan het leven dat ge leidde bij uw grootvader, bij uw moeder en bij uw vader en wanneer gij dan vindt dat veel andere dingen gewijzigd, veranderd en beëindigd zijn, vraag uzelf dan af: Is dat erg? Hetzelfde geldt voor alles wat in het leven beëindigd, stopgezet of veranderd wordt.

22. Dring door tot de bron van uzelf, tot die van het universum en die van uw medemens. Tot de bron van uzelf opdat uw geest rechtschapen wordt; tot die van het universum opdat gij u het geheel herinnert waarvan gij een deel zijt; tot die van de ander opdat ge kunt vaststellen of hij uit onwetendheid of uit begrip spreekt en gij tegelijkertijd beseft dat zijn bron aan de uwe verwant is.

23. Zoals gijzelf een onderdeel zijt dat de gemeenschap vervolmaakt, zo behoren ook al uw daden het

leven van de gemeenschap te vervolmaken. Wanneer uw daden niet op het algemeen belang zijn gericht, verbreken zij de eenheid van het leven en handelt gij als een weerspannige, die zich van de gemeenschappelijke opbrengst meer dan zijn deel toeëigent.

24. Alles is kindergekibbel en kinderspel en wij zelf zijn zielen die lijken dragen; ziedaar een aanschouwelijk beeld van de 'Oproeping der doden'.[1]

25. Dring door tot de oorzaak der dingen en beschouw deze los van de stoffelijke begrenzing. Bepaal tevens hoe lang individuele eigenschappen zullen bestaan.

26. Ge hebt onnoemelijk veel geleden doordat ge het niet voldoende achtte dat uw onderscheidingsvermogen het werk deed waartoe het was bestemd, maar zo is het wel genoeg.

27. Wanneer anderen u blameren, haten of soortgelijke gevoelens uiten, richt u dan op hun ziel en dring door tot de aard van deze mensen. Gij zult dan zien dat het niet nodig is u van hot naar haar te laten

---

[1] De Nekuia in de Odyssee, boek XI.

slepen door wat zij van u denken. Wees hen niettemin welgezind, want van nature zijn zij u dierbaar. Ook hen helpen de goden op velerlei wijzen - door dromen en profetieën - om datgene te verkrijgen waar hun hart naar uitgaat.

28. Opwaarts, neerwaarts, tot in alle eeuwigheid blijven de omwentelingen van het universum onveranderlijk. Er zijn wat dit betreft twee mogelijkheden: of de universele geest begint elke omwenteling opnieuw - en dan is het uw taak de gegeven impuls te volgen - of de universele geest gaf eenmaal een impuls en de rest vloeit daaruit voort. Hoe deze bewegingen ook verlopen, zeker is dat alles een beweging volgt, hetzij in de vorm van ondeelbare deeltjes, hetzij als een geheel. Voor het universum of voor God is alles goed zoals het gebeurt. Zelfs al zouden die bewegingen willekeurig zijn, vermijd dan dat gij ook willekeurig zijt. Weldra zal de aarde ons allen bedekken, de aarde zal vervolgens overgaan in iets anders, dat ook weer zal veranderen, en zo voort tot in het oneindige. Iemand die deze golven van verandering en omzetting, alsmede de snelheid ervan overweegt, zal al het sterfelijke geringschatten.

29. De oorzaak van het universum is als een gezwollen rivier: alles voert zij mee in haar stroom. Hoe onbeduidend zijn dan die mannetjes die zich met politiek bezighouden! En toch maar denken dat ze als filosofen handelen. Sijbelaars zijn het! Mens, hou toch op met dat kleinzielige gedoe. Doe wat de natuur nu van u vraagt. Handel, wanneer het u gegeven wordt en kijk niet rond of iemand het wel ziet. Droom niet van Plato's Republiek, maar wees tevreden met een zeer geringe vooruitgang en beschouw het resultaat als onbelangrijk. Immers, wie kan de mening van mensen veranderen? Doch wanneer er geen werkelijke meningsverandering optreedt, dan zullen ze onder het juk van slavernij blijven zuchten, ook al doen ze alsof ze gehoorzamen. Genoeg hierover! Vertel me over Alexander en Philippus en Demetrius van Phalerum. Laten wij zien of deze mensen die wil van de universele natuur hebben begrepen en zich dienovereenkomstig hebben ontwikkeld. Als ze slechts toneel hebben gespeeld, ben ik niet gedoemd hen na te volgen. Eenvoudig en bescheiden is het werk van de filosoof. Verleid me niet tot mooidoenerij.

30. Zie toe op de eindeloze mensenscharen en hun talloze ceremoniën, hun reizen bij storm en wind-

stilte, en de veelsoortige wezens die tot bestaan komen, met elkaar leven en weer sterven. Overweeg het leven in vroeger tijden, het leven dat na u komt en het leven dat vreemde volkeren nu leiden. Denk eens aan al die mensen die uw naam niet kennen, de talrijke die deze spoedig zullen vergeten en aan al diegenen die wellicht nu hun bijval betuigen, maar u spoedig zullen minachten. Zo zijn ook uw nagedachtenis, roem en al het andere van geen enkele betekenis.

31. Handel zoals uw natuur u voorschrijft bij het kiezen van een motief en daad overeenkomstig het algemeen belang: onbewogen door alles wat van buiten op u afkomt en oprecht tegenover alles wat uit uw innerlijk voortkomt.

32. Beheers de talloze in uw hoofd rondcirkelende problemen, die slechts in uw verbeelding bestaan, en meteen krijgt ge een enorme ruimte tot uw beschikking, waardoor het hele universum binnen uw gezichtsveld valt, ge inzicht krijgt in de eeuwigheid, begrip voor de snelle veranderingen die zich voltrekken in alle aspecten van het bestaan, bijvoorbeeld het korte moment tussen geboorte en dood, en ge beseft dat de duizelingwekkende leegte vóór onze

geboorte slechts wordt geëvenaard door de oneindigheid na onze dood.

33. Al wat ge ziet zal spoedig vergaan, maar ook in uw ogen die dit afsterven gadeslaan, zal het licht spoedig uitdoven. Jong of oud, in het sterven zijn allen gelijk.

34. Wat bezielt de mensen eigenlijk, waarvoor spannen ze zich in, wat beminnen en vereren zij? Maak er een gewoonte van hun ziel in al haar naaktheid te doorgronden. Wat een verbeelding als zij denken te kwetsen met hun afkeer, of diensten te bewijzen met hun lof.

35. Verlies en verandering verschillen in niets van elkaar. Het is het spel van de universele natuur, waardoor alles wordt geschapen zoals dat sinds onheuglijke tijden gebeurt en tot in alle eeuwigheid zal gaan. Hoe kunt ge dan beweren dat alles verkeerd is en ook altijd verkeerd zal zijn? Dat er geen enkele god bestaat die bij machte is deze ordening uit te denken, maar dat de schepping gedoemd is gevangen te blijven in een ononderbroken keten van ellende?

36. Het proces van ontbinding ligt in het stoffelijke besloten; alles ontbindt zich in water, stof, beenderen en stank. Marmer is een verharding van aarde, goud en zilver zijn slechts bezinksels, kleding bestaat uit haren, purper is bloed en zo is het met alle andere dingen. Ook de levensadem volgt een soortgelijk proces en is aan omzetting onderhevig.

37. Weg met deze armetierige vorm van leven, met het gejammer en de naäperij. Waarover maakt ge u druk? Is er dan iets nieuws? Wat zoekt ge?
De oorzaak? Zie de oorzaak. Maar de vorm dan?
Zie ook die. Daarbuiten is er niets. Gedraag u maar eens wat eerlijker en waardiger jegens de goden en het maakt geen verschil of ge er honderd of drie jaar over doet om hierachter te komen.

38. Waar de fout werd gemaakt, ligt de bron van het kwaad. En misschien werd er wel geen fout gemaakt.

39. Of alles heeft een geestelijke bron en vormt tezamen één lichaam - en dan hoeft een deel zich niet te beklagen over het geheel - óf er zijn atomen en niets anders dan een mengeling en versnippering. Welnu, waar maakt ge u dan druk over? Houd uzelf in dat laatste geval voor: Gij zijt dood en vergaan,

verwilderd, huichelachtig en een kuddedier, ga grazen!

40. De goden hebben macht of niet. Indien zij geen macht hebben, waarom bidt ge dan tot hen? Maar als zij wel macht hebben, waarom bidt gij hen dan niet liever om vrijwaring van vrees, begeerte en smart in plaats van hen te bidden om u het een wel en het ander niet te geven? Want indien zij de mensen ergens mee kunnen helpen, dan is het wel hiermee. Maar misschien zegt ge, 'Juist dat hebben de goden in mijn hand gelegd.' Is het niet beter uw vermogens in vrijheid aan te wenden dan slaafs en onderworpen te strijden tegen dingen die niet in uw macht liggen? Wie zegt u dat de goden ons niet helpen bij wat in onze macht ligt? Begin allereerst hierom te bidden en wacht dan af. De een bidt: 'Hoe leg ik het aan om met haar het bed te delen', bidt gij echter: 'Hoe vermijd ik het daaraan te denken.' Een ander bidt: 'Hoe raak ik iemand kwijt', gij echter: 'Hoe raak ik zulke gedachten kwijt.' Weer een ander bidt:'Wat moet ik doen om mijn kind niet te verliezen', gij: 'Hoe moet ik mij van deze angst bevrijden.' Kortom, geef uw gebeden deze wending en zie wat er gebeurt.

41. Epicurus spreekt ware woorden wanneer hij zegt, ‘Toen ik ziek was, hield ik geen gesprekken met mijzelf over mijn lichamelijk lijden, noch babbelde ik daarover met mijn bezoekers. Ik ging daarentegen verder met belangrijke onderwerpen uit de studie van de natuur en daarbij besprak ik onder andere hoe de geest, zelfs al neemt hij deel aan lichamelijke opwinding, daarin niet verstrikt hoeft te raken als hij vasthoudt aan het goede in zichzelf. Ook stond ik de geneesheren niet toe hoog van de toren te blazen - alsof zij iets kunnen uitrichten! En toch voerde het leven mij gezond en wel met zich mee.’
Doe zoals hij wanneer ge ziek zijt, en ook in andere omstandigheden. Alle geestelijke stromingen hebben immers met elkaar gemeen dat men zich onder geen enkele omstandigheid moet afwenden van liefde tot de waarheid of zijn tijd verdoen met eigenzinnige lieden, die geen belang stellen in de bestudering van de natuur.
Richt u slechts op de handeling die nu plaatsvindt en op het instrument waarmee zij wordt verricht.

42. Wanneer iemands schaamteloosheid u stoort, vraag u dan terstond af: ‘Is het denkbaar dat er in dit universum geen schaamteloze mensen zouden bestaan?’ Dat is ondenkbaar. Vraag dan niet het

onmogelijke. Zo iemand is immers een van die schaamtelozen, die nu eenmaal in de schepping aanwezig zijn. Volg dezelfde redenering voor de doortrapte schurk, de verrader en welke andere misdadiger dan ook. Want door te bedenken dat dit slag mensen er nu eenmaal is, raakt ge tegenover ieder van hen milder gestemd. Daarbij is het heilzaam uitvoerig te overwegen welk middel de natuur tegen welke kwaal heeft gegeven. Schonk zij niet zachtmoedigheid als middel tegen onverschilligheid en andere middelen tegen andere vormen van wangedrag?

Het behoort altijd tot de mogelijkheden een afgedwaalde tot inkeer te brengen. Want een ieder die de maat overschrijdt, verliest zijn bestemming uit het oog en dwaalt af van het juiste pad. Ondervindt gij daarvan enige schade? Ge zult bemerken dat iemand die u ergert, geen inbreuk kan maken op uw geest, want alleen in de geest bestaan het kwaad en de oorzaak van gekwetstheid.

Is het een ramp, of een wonder, dat een schurk handelt als een schurk? Ga na of het niet eerder u verweten moet worden dat ge er geen vermoeden van had dat hij zich zou misdragen. Immers, ook uw rede leidde u tot de voor de hand liggende conclusie

dat hij zich zou misdragen, toch vergeet ge het en zijt ge verbaasd wanneer hij inderdaad zo handelt.
Maar bovenal: kijk eerst naar uzelf voordat ge iemand trouweloosheid en ondankbaarheid verwijt. Het is immers overduidelijk dat de fout bij u ligt; of ge vertrouwde erop dat iemand met zo'n karakter loyaal zou blijven, of ge schonk uw goedgunstigheid niet onvoorwaardelijk en wenstte niettemin meteen de volle vrucht ervan te ontvangen.
Wat wilt ge meer dan een mens goed doen? Is het u niet voldoende in overeenstemming met uw natuur te handelen? Wenst ge daarvoor ook nog een beloning? Dat zou zijn alsof het oog een vergoeding vroeg voor het kijken of de voeten voor het lopen. Evenals deze lichaamsdelen bestaan om datgene te doen waartoe zij speciaal zijn uitgerust en juist daardoor hun eigen karakter verkrijgen, zo is de mens geschapen tot weldoen. En wanneer hij weldoet of anderszins het gemeenschappelijk welzijn ondersteunt, dan heeft hij tot stand gebracht waartoe hij is uitgerust en zichzelf gevonden.

boek tien

1. O ziel, wanneer zult ge toch goed en eenvoudig worden, één en onverhuld, en duidelijker zichtbaar dan het lichaam dat om u heen is? Wanneer zult ge toch de vreugde proeven van uw natuurlijke staat van liefde en genegenheid? Wanneer toch zult ge volledig en voldaan zijn, niets begeren, en vrij zijn van alle verlangens naar enig levend wezen of voorwerp? Vrij van verlangen naar tijd om langer te genieten, vrij ook van verlangen naar een bepaalde plaats, omgeving, een gunstig klimaat of een goede omgang met mensen? Wees tevreden met wat u nu ter beschikking staat en wees blij met alles wat zich daarbij voordoet. Houd uzelf voor dat alles wat de goden welgevallig is, u goed doet en zal blijven goed doen. Dat alles wat zij u geven dient tot heil van het Volmaakte Wezen dat goed is, rechtvaardig en schoon, de Schepper van alle dingen, die alles omvat wat uiteenvalt om er nieuwe soortgelijke dingen van te maken. Leef met de mensen als met de goden, verwijt hen dus nooit iets en veroordeel hen ook niet.

2. Vraag u vervolgens zorgvuldig af wat de levende natuur van u verlangt. Aanvaard dan, tenzij uw

redelijke natuur daardoor in een lagere staat zou geraken, dit alles. Wat met de rede in overeenstemming is, is ook goed voor de gemeenschap. Houd u aan deze regels en maak het uzelf niet te moeilijk.

3. Alles wat op uw weg komt heeft twee mogelijkheden: ge kunt het aan of niet. Als er iets op uw weg komt wat ge aan kunt, doe dan niet moeilijk maar draag wat ge kunt. En als ge het niet kunt dragen, maak ook daar geen probleem van. Want het zal toch vergaan, ook nadat ge u eraan vertild hebt. Weet dat gij alles op u kunt nemen waarvan ge meent dat het betamelijk of normaal is. Want door die instelling maakt gij alles licht en dragelijk.

4. Als iemand een vergissing maakt, zeg hem dat dan vriendelijk en toon hem wat hij over het hoofd zag. Als ge dat niet kunt, verwijt dat dan uzelf, of zelfs dat niet.

5. Wat u ook overkomt, het werd u in de eeuwigheid toebereid. De draden van het lot spinnen de substantie van het leven in het trefpunt van de eeuwigheid met het nu.

6. Of er nu afzonderlijke atomen zijn of een alomvattende natuur, zeker is dat ik een onderdeel ben van het geheel dat door de natuur wordt bestuurd. Verder, dat ik hoe dan ook verbonden ben met verwante delen. En als ik mij herinner dat ik een onderdeel van het geheel ben, zal ik niet ontstemd zijn over wat er op mijn weg komt. Immers, er is niets in het geheel waar het geen baat bij heeft. En zo is het in ieders individuele natuur. De universele natuur kan bovendien niet door een oorzaak van buitenaf gedwongen worden iets te scheppen dat voor haarzelf schadelijk is.
Hoe meer ik mij herinner dat ik een deel ben van dat geheel, des te meer zal ik welgemoed blijven bij alles wat zich aan mij voordoet. En naarmate ik mij door verwantschap meer verbonden voel, zal ik niet alleen voor mijzelf zorgen, maar zal ik mij des te meer richten op dat verwante, al mijn daden afstemmen op het gemeenschappelijk gebeuren en mij onthouden van wat daar tegenin gaat. Als wij dat zo in praktijk brengen, kan het niet uitblijven dat we een leven ontdekken zoals gij u dat kunt voorstellen van een burger die handelt ten bate van zijn medeburgers en die al wat de gemeenschap hem opdraagt van harte op zich neemt.

7. Elk deel van het geheel, al wat van nature door de kosmos wordt omvat, moet eens sterven, dat wil zeggen, het zal in een andere vorm overgaan. Als dit proces van nature slecht zou zijn, dan zou het geheel, waarvan de delen telkens in iets anders overgaan en op allerlei verschillende wijzen op het sterven worden voorbereid, zich niet met zo'n schoonheid kunnen ontwikkelen. Want dan zou de natuur zichzelf kwaad doen en noodgedwongen in het verderf worden gestort of het zou haar ontgaan dat dit gebeurde; zowel het één als het ander is ondenkbaar. Zelfs als wij in de schepping de natuur buiten beschouwing laten, is het belachelijk dat wij, hoewel de delen van het geheel geschapen zijn om te veranderen, toch verbaasd en ontstemd zijn als iets zich volgens de natuur voltrekt en oplost in datgene waaruit het is opgebouwd. Want of ik besta uit een samenraapsel van elementen, of er is een omzetting van dat wat vast is in aarde, en lucht is in ether, zodat ook dat opgenomen wordt in de universele rede, ofwel dankzij een periodieke verhitting door vuur of dankzij een eeuwig wisselende vernieuwing. Denk niet dat dit vaste en het ijle meteen vanaf de geboorte bestonden. Dit alles heeft pas onlangs zijn substantie gekregen uit het opgenomen voedsel en de ingeademde lucht. Dat wat opneemt verandert,

niet wat door de moederschoot is voortgebracht.[1] Maar de stelling dat de geest u door middel van de persoonlijkheid ten zeerste met het lichaam verbindt, heeft naar mijn mening niet met het bovenstaande te maken.

8. Welke benaming ge uzelf ook geeft: *bescheiden, oprecht, diepzinnig, gevoelig of grootmoedig*, bedenk dat ge daarmee niets nieuws noemt. Als ge die namen zoudt afschaffen, zoudt ge er ook ogenblikkelijk weer op terugkomen. Bedenk dan dat het woord *diepzinnig* verwijst naar de grondige beschouwing van ieder ding, gegrond op onderscheidings-vermogen; het woord *beheerst* naar het van harte aanvaarden van alles wat u door de natuur wordt toebedeeld; het woord *grootmoedig* naar de verheffing van de rede boven de rommelige en trage bewegingen van het lichaam, boven roem, dood, en wat dies meer zij. Wanneer ge zo met deze benamingen omgaat, en er niet aan hecht hoe anderen u noemen, zult ge veranderen en een ander leven binnentreden.

[1] M.a.w. Marcus Aurelius beschouwt de fysieke belichaming als een vaststaand gegeven, terwijl de werkelijke verandering slechts in de geest kan plaatsvinden.

Want te leven zoals ge tot nu toe hebt gedaan, en u daardoor te laten verscheuren en bezoedelen, is uiterst kortzichtig en laf en te vergelijken met de half verscheurde wildebeestenvechters die, overdekt met wonden en vuil, smeken om in die staat tot de volgende dag te mogen blijven leven, teneinde zich dan opnieuw ten prooi te laten werpen voor klauwen en tanden.
Laat die paar hoedanigheden uw schip zijn en wanneer ge met hen op koers kunt blijven, doe dat dan naar het voorbeeld van degenen die verhuisd zijn naar de eilanden der gelukzaligen. Wanneer ge echter merkt dat ge uit de koers raakt en het roer niet kunt houden, wijk dan in alle gemoedsrust uit naar een vaarwater waar ge dat wel kunt. Een andere mogelijkheid is het leven geheel en al te verlaten, niet opstandig maar in alle eenvoud, vrij en bescheiden, zodat ge, al was het maar één ding in het leven goed hebt gedaan, door het op die wijze te verlaten. Het denken aan de goden sterkt zeer zeker de herinnering aan deze namen. Temeer omdat de goden niet gevleid willen worden, maar wel wensen dat alles wat rede bezit aan hen gelijk wordt. Evenals zij wensen dat de vijgeboom zijn werk doet, de hond hond moet zijn en de bij bij, zo wensen zij ook dat de mens mens wordt.

9. Huichelarij, twist, lafheid, koppigheid en verslaving, al die dingen houden u alsmaar af van de heilige stelregels waar ge als kenner van de natuur over denkt en u door laat leiden. Blijf hieraan denken en handel ernaar, dan kunt ge uw dagelijks werk daadwerkelijk verweven met de overwegingen van filosofie. Bovendien behoudt ge aldus uw zelfrespect, dat door kennis omtrent deze deugden ontstaat. En hoewel ge dit niet in uw vaandel behoeft te voeren, te verheimelijken hoeft ge het evenmin. Wanneer toch zult ge genieten van eenvoud, wanneer van het verhevene, wanneer van de kennis die ieder ding in zich draagt en die ons toont wat het diepste wezen is, welke plaats het inneemt in het universum, hoeveel levenstijd het kreeg toegemeten, waaruit het is opgebouwd, waar het voor dient en door wie het beschikbaar gesteld werd en teruggenomen kan worden.

10. De spin vangt een vlieg in zijn web, de een strikt een haas, de ander vangt een vis en zij zijn er trots op, evenals zij die wilde zwijnen, beren of Sarmaten

vangen.[1] Zijn het niet allemaal boeven als ge hun motieven op de keper beschouwt?

11. Beschouw systematisch hoe alles in allerlei vormen verandert; wijd u daar voortdurend aan en oefen u zo, want niets is zo bevorderlijk voor de ontwikkeling van de Mens. Hij ontstijgt het lichamelijke en komt tot het inzicht dat hij bij zijn streven alles vrijwel meteen moet loslaten en zich daarom in zijn leven helemaal moet wijden aan het in rechtvaardigheid uitoefenen van zijn functies en zich in zijn ontmoetingen met anderen moet richten op de natuur van het geheel. Wat iemand ook over hem zal zeggen of denken, of wat iemand hem ook zal aandoen, daar besteedt hij geen aandacht aan, zoals het behoort en hij aanvaardt met liefde wat hem nu ten deel valt. Alle drukte en haast zet hij van zich af. In navolging van God wil hij niets anders dan strikt volgens de wet leven.

12. Waarom zoudt ge, als duidelijk te zien is wat er gedaan moet worden, denken dat het anders is? Als ge het ziet, ga dan welgemoed en zonder omwegen

---

[1] Ironisch bedoeld. Toen Marcus Aurelius dit schreef, was hij in oorlog met de Sarmaten.

uw gang. Staat het u niet duidelijk voor ogen, houdt u dan in en raadpleeg uw beste adviseurs.
En wanneer u iets in de weg staat, ga dan door met uw bezigheden en houd weloverwogen vast aan wat u rechtvaardig voorkomt.
Daarin kunt ge het meest bereiken, want daarin ligt ook uw falen. Rustig en toch oplettend, verblijd en evenwichtig is degene die de Rede in alle dingen volgt.

13. Ge wordt wakker en vraagt u terstond af: Maakt het voor mij enig verschil als iemand anders rechtvaardig en goed doet? Neen, dat maakt het niet. Vergeet niet dat de mensen zelf slapen en eten, iets doen en niets doen, bepaalde dingen najagen en stelen en roven, terwijl zij zich toch druk maken over het roven en hekelen van anderen. Zij doen dit alles niet met de handen of voeten, maar juist met het waardevolste in hen, namelijk datgene waardoor trouw, eerbied, waarachtigheid, goede zeden en een goede geest kunnen ontstaan, als ze het maar zouden willen.

14. Een welopgevoed en bescheiden mens zegt tegen de natuur die alles geeft en alles terugneemt: 'Geef wat ge wilt en neem wat ge wilt.' En hij zegt dat niet

uit overmoedigheid, maar in bescheidenheid en terwille van de natuur zelf.

15. Er rest u nog maar weinig tijd. Leef als op een berg. Het maakt immers geen verschil of men hier of daar leeft, als men, waar men leeft, maar leeft als in de stad van God. De mensen moeten naar u opzien en een mens aanschouwen die in waarheid volgens de natuur leeft. Als zij dat niet verdragen, laten zij u dan maar doden, want dat is beter dan te leven als zij.

16. Houd op met het loze gepraat over hoe een goed mens behoort te zijn, maar wees er een.

17. Houd u de eeuwigheid en de hele schepping voor ogen en weet dan dat een onderdeel van het geheel niet meer is dan een graankorrel ten opzichte van de schepping of een omwenteling van een boor ten opzichte van tijd.

18. Houd u voor ogen dat alles wat u tegenkomt, reeds aan het ontbinden en veranderen is en als zodanig vergaat en uiteenvalt, met andere woorden: alles komt en gaat.

19. Wat stellen wezens die eten, slapen, paren, zich ontlasten en wat dies meer zij, nu eigenlijk voor? Of wat stellen pedante schoolmeesters, praalhansen, kankeraars en verwaande kwasten voor? Tot voor kort kropen zij voor velen in het stof om wat dan ook te bereiken en het zal niet lang duren of zij zullen weer in diezelfde omstandigheden verkeren.

20. De universele natuur geeft aan ieder wat bij hem past, maar het past hem niet eerder dan op het moment dat de natuur het geeft.

21. 'De aarde mint de regen en ook het verheven uitspansel is vervuld van liefde.' Het universum mint het scheppen, wat het ook moge zijn. Dus zeg tot het universum: 'Ik deel uw liefde.' Is er ook niet een gezegde dat luidt: 'Het is goed zoals het gebeurt'?

22. Ge leeft hier en neemt de zaken voor wat ze zijn, of ge gaat er liever vandoor, of ge sterft en dan zijt ge van uw taak ontheven. Verder is er niets. Wees daar dus blij mee.

23. Het moet altijd heel duidelijk zijn dat iedere plek op aarde gelijk is aan de andere en dat alles op deze

plek net zo is als het leven op die hoge berg of aan zee of waar ge maar wilt en precies dat zult ge ontdekken als Plato zegt: ‘Tevreden met een stal in de bergen melkt hij zijn schapen.’

24. Wat is mijn onderscheidingsvermogen[1], wat maak ik er nu van en waarvoor gebruik ik het? Is het van geest verstoken, bestaat het afgescheiden en los van de gemeenschap? Is het versmolten en vermengd met het lichaam, zodat het met diens bewegingen meedraait?

25. Wie zijn meester uit de weg gaat, is een wegloper. Of de Wet is onze meester en wie de Wet overtreedt, is een wegloper. Ook als wij ons laten meeslepen door smart, woede of angst, koesteren wij de wens dat iets niet gebeurt, niet gebeurd is of niet zal gebeuren van wat de bestuurder van het heelal beveelt, dat wil zeggen van hetgeen geschiedt volgens de Wet die bepaalt wat een ieder zal toevallen. Wie daar bang, verdrietig of boos om is, is een wegloper.

26. Ge brengt zaad in een schoot en gaat uws weegs, een andere kracht neemt daarna het werk over en

[1] Letterlijk: leidend beginsel.

levert een kind af; hoe is het mogelijk! Ook neemt ge via uw mond voedsel in en een andere kracht zet dat om in smaak, energie, het gehele levende organisme, lichaamskracht en alle andere transformaties die bij een dergelijk proces mogelijk zijn. Bedenk hoe verborgen deze krachten werken, zie welk een macht eraan ten grondslag ligt en ontdek hoe wij ook de neerdrukkende en verheffende krachten weer duidelijk kunnen gaan zien, al is het dan ook niet met onze ogen.

27. Houd altijd in gedachten dat alles zoals het nu bestaat ook vroeger bestond en ook in de toekomst zal bestaan. Tover uzelf van wat ge uit eigen ervaring of uit oude verhalen te weten kwam, gehele toneelvoorstellingen en dergelijke taferelen voor ogen, zoals het gehele hof van Hadrianus, of dat van Antoninus, van Philippus, van Alexander de Grote of van Croesus, want al die hoven waren als dit hof hier, alleen speelden anderen de rol.

28. Bedenk dat wie ontstemd is, zich gedraagt als een spartelend en krijsend varken dat geslacht wordt of als iemand die stilletjes alleen in zijn bed jammert over het onafwendbare lot. Bedenk ook dat het alleen aan de met rede begiftigde schepselen gegeven is,

zich vrijwillig naar de gebeurtenissen te voegen, terwijl het zich voegen voor alle schepselen een noodzaak is.

29. Stel u bij alles waar ge uw aandacht op richt telkens de vraag, ‘Is het erg er door de dood van beroofd te worden?’

30. Als ge aanstoot neemt aan de fout van een ander, laat dat dan onmiddellijk los en bedenk u dat ge gewoonlijk een soortgelijke fout maakt door bijvoorbeeld te denken dat geld, genot, ijdele roem en dergelijke goed zijn. Als ge u daarop toelegt, zult ge snel uw opwinding vergeten. En bedenk dat die ander ertoe gedwongen wordt, zodat hij er niets meer aan kan doen. Daarom, verlos hem van die dwang als ge kunt.

31. Ziet u Satyron, gedenk dan Socraticus of Eutyches of Hymen; ziet ge Euphrates, gedenk dan Eutychion of Silvanus; ziet ge Alciphron, gedenk dan Tropaeophorus en denk bij Severus aan Xenophon of Crito. En ziet ge uzelf, denk dan aan de Caesars. Brengt ge zo soort bij soort, dan moet ook de vraag ‘Waar zijn ze nu?’, u te binnen schieten. Zij zijn nergens, of zegt u anders maar waar.

Vanuit die gedachte moet ge al het menselijke beschouwen als iets vluchtigs en van generlei waarde. Dat lukt des te beter als gij u daarbij herinnert dat wat eenmaal veranderd is, nooit meer in de oude vorm zal bestaan. Waarom doet gij dan al die moeite? Waarom is het u niet voldoende deze korte tijd in gepaste eenvoud door te brengen? Welk werk en welk werkterrein ontvlucht ge? Wat is het anders dan oefenstof voor de Rede wanneer ge alles in het leven aandachtig en met kennis van de natuur beschouwt? Ga voort deze dingen in u op te nemen, zoals een gezonde maag alles verteert en een krachtig vuur alles wat ge erin werpt, omzet in licht en hitte.

32. Laat niemand in waarheid over u kunnen zeggen dat ge oneerlijk en slecht zijt, zodat wie wel dat idee over u heeft, het bij het verkeerde eind moet hebben. Dat alles ligt in uw macht. Wat immers weerhoudt u ervan goed en oprecht te zijn? Alleen wanneer ge niet goed en oprecht kunt zijn, is het wenselijk niet verder te leven; dat is niet meer dan redelijk.

33. Hoe kan men nu, uitgaande van dit werkterrein, het verstandigst handelen of spreken? Op zichzelf staat alle handelen of spreken u vrij, maar probeer

uzelf niet wijs te maken dat het u niet uitkomt. Uw geklaag zal pas ophouden als ge geleerd hebt wat het betekent op een even menselijke als vanzelfsprekende manier om te gaan met de u gegeven mogelijkheden, als een genotzoeker met weelde. Want is niet alles de moeite waard om op u te nemen, als het gedaan kan worden op een manier die strookt met uw menselijke natuur? Welnu, dat geldt voor alles en onder alle omstandigheden. Een vallend rotsblok kan op geen enkele manier zijn eigen beweging bepalen. Hetzelfde geldt voor water, vuur en alle andere dingen die niet beschikken over een redelijke natuur of geest die hen bestuurt. Er zijn immers vele scheidsmuren en beletselen. Maar de met Rede begiftigde geest is in staat om zo door alle belemmeringen heen te dringen, dat zij in overeenstemming met haar natuur vrijelijk kan handelen. Als ge u bedenkt dat de Rede even gemakkelijk alles doordringt als vuur oplaait, een steen valt en een rotsblok rolt, dan zoekt ge niet verder meer. Of de overige hindernissen nu van strikt lichamelijke aard zijn, ons verstand te boven gaan of de geest zelf aantasten, breken kunnen zij ons niet en werkelijk kwaad doen evenmin. Iemand die zich ervan het slachtoffer maakt, ondervindt des te meer narigheid.

Alle levende organismen worden zelf het slachtoffer wanneer ergens iets met hen verkeerd gaat. Juist daarom wordt een mens, als ik dat zeggen mag, sterker en prijzenswaardiger, althans wanneer hij deze goed verwerkt, door de hindernissen die op zijn weg komen. Herinner u in het algemeen dat de geest niet kan worden aangetast wanneer de wereld waarin zij woont niet wordt aangetast, en dat die wereld niet kan worden aangetast als de wet niet wordt aangetast. Welnu, geen enkele zogenaamde 'ongelukkige samenloop van omstandigheden' tast de wet aan. Wat de wet niet aantast, tast de wereld niet aan en ook de geest niet die daarin woont.

34. Ook het eenvoudigste spreekwoord kan bij iemand die door de liefde tot waarheid is gegrepen de herinnering aan vreugde en moed weer oproepen. Zoals bijvoorbeeld, 'Als blaren door de wind over de aarde verstrooid, zijn mensengeslachten.'[1]

---

[1] Cf. Homerus, Ilias VI, 147.
Zie ook: A. Roland Holst, Zwerversliefde:
'Wij zijn maar blaren in de wind, ritselend langs de zoom van oude wouden en alles is onzeker en hoe zouden wij weten wat alleen de wind weet, kind.'

Ook uw kinderen zijn blaren in de wind. Bladeren in de wind zijn ook onze luid verkondigde meningen en de daarbij behorende openlijke bijval of afkeuring of stiekeme roddel en kritiek. Als een blad in de wind is eveneens onze roem bij het nageslacht. Hen allen ‘brengt de lentetijd voort’, een windvlaag werpt hen ter aarde en het woud doet nieuwe groeien in hun plaats. Alles is maar tijdelijk. En toch jaagt en jakkert gij dit alles na alsof het eeuwigheidswaarde heeft. Nog even en ook gij zult de ogen sluiten en spoedig beweent een ander de man die *u* begroef.

35. Laat het heldere oog zien wat er te zien is, maar laat het niet zeggen: ‘Ik wil alleen het voorjaar maar’, want dat leidt tot gezichtsbedrog. Laat gezonde oren en neuzen vervuld zijn van alles wat er te horen en te ruiken is. Laat een gezonde maag met al het voedsel omgaan zoals een molen dat doet met alles wat er-voor bestemd is gemalen te worden. Zo moet ook een gezond onderscheidingsvermogen zijn ingesteld op alles wat er kan gebeuren. Wanneer het wensen koestert in de trant van: ‘Als het de kinderen maar goed blijft gaan’ of ‘Als zij maar voor mij klappen, wat ik ook doe’, dan is het onderscheidingsvermogen als het oog dat alleen het voorjaar wil zien of tanden die alleen maar in iets zachts willen bijten.

36. Niemand ontkomt eraan dat er bij zijn sterven wel iemand is die zijn dood verwelkomt. Ook al was hij rechtschapen en wijs, aan het eind zal er wel iemand zijn die bij zichzelf zegt: 'Zonder die schoolmeester kunnen wij weer eens op adem komen; niet dat hij slecht voor ons was, maar ik had het gevoel dat hij ons in stilte minachtte.' En dat denkt men dan bij de dood van een rechtschapen man, maar bij onze eigen dood zijn er zeer veel andere dingen waarvan menigeen zich verlost zal voelen. Bedenk dit als ge sterft. Dat zal u gemakkelijker afgaan wanneer ge daarbij als volgt redeneert: 'Ik verlaat een leven waarin ik mij ploeterend en biddend om mijn naasten veel zorgen heb gemaakt. En nu willen zij dat ik ga in de hoop dat het daardoor gemakkelijker voor hen zal worden.' Waarom zou iemand zich dan langer aan dit leven vastklampen? Verlaat hen daarom niet minder welgezind, maar behoud uw eigen karakter: hartelijk, welwillend en vriendelijk. Waarom de indruk wekken alsof ge wordt weggerukt, als het een zachte dood kan zijn, waarbij de geest zich rustig losmaakt van het lichaam. Zo behoort ge van hen weg te gaan. Want de natuur bracht u met hen tezamen en verbond u met elkaar en zij is het ook die nu de banden verbreekt. Wij worden van hen

gescheiden als van verwanten, wij worden echter niet met kracht weggerukt, maar juist zonder enige dwang. Het is immers een natuurlijk proces.

37. Maak er bij alles wat iemand doet een gewoonte van u zoveel mogelijk af te vragen: ‘Waarom doet hij dat?’, maar begin met uzelf; onderzoek allereerst uzelf.

38. Bedenk dat de Kracht die uw spieren doet samentrekken in uw Zelf verborgen is. Die kracht doet ons spreken, doet ons leven, en maakt ons - als ik het zo mag zeggen - tot mens. Zie dit altijd los van het omhulsel of het instrument dat er omheen is gevormd. Het is als met de bijl en de houthakker, met dit verschil, dat ons omhulsel aangeboren is. Los van de Oorzaak, die hen doet bewegen, zijn deze lichaamsdelen van niet meer nut dan een schietspoel zonder wever, een pen zonder schrijver of een zweep zonder wagenmenner.

boek elf

1. Het ligt in de aard van de Rede[1] zichzelf waar te nemen, zichzelf in zijn afzonderlijke delen te onderscheiden en iedere gewenste vorm aan te nemen. Terwijl de vruchten van het veld door anderen worden geoogst en ook de dieren niet zelf hun eigen voortbrengselen winnen, is juist de Rede zowel drager als plukker van zijn eigen vruchten. De Rede heeft zijn doel in zichzelf, ongeacht de beperkingen die het leven oplegt.
Het is met het werk van de Rede anders gesteld dan bijvoorbeeld met de dans of het toneel, waar iedere onderbreking de gehele handeling onvolledig maakt. De Rede verricht iedere taak als een werk dat in zichzelf volledig is, zodat hij waar dan ook kan zeggen: 'Ik heb mijn plicht gedaan.'
De Rede omvat bovendien het gehele universum, de leegte daaromheen en de wetten die eraan ten grondslag liggen en strekt zich uit tot in de oneindigheid. Bovendien heeft de Rede de kringloop van vernieuwing aller dingen onder zijn hoede en regelt die. De Rede zorgt ervoor dat zij die na ons komen niets nieuws of anders zien dan zij die voor ons

[1] Letterlijk: het redelijk deel van de geest.

geweest zijn. Op grond van die overeenkomst kan iemand van middelbare leeftijd, indien hij over enig inzicht beschikt, alles zien wat geweest is en wat zal zijn.
Tevens wordt de Rede gekenmerkt door naastenliefde, liefde tot waarheid, bescheidenheid en vooral door eerbied voor het Zelf. Al deze eigenschappen komen ook in de Wet tot uitdrukking; weten wat goed is en weten wat rechtvaardig is, zijn dan ook één en hetzelfde.

2. Ge zult weinig genoegen scheppen in zang, dans, of de bokssport, wanneer ge bij de zang de harmonie van de stem ontleedt in ieder van zijn samenstellende klanken en u bij iedere toon afvraagt: Ben ik hier nu zo van onder de indruk? Ge zoudt u schamen dat te erkennen. Hetzelfde gebeurt bij de dans, wanneer ge elke beweging en houding apart beoordeelt. En evenzo geldt dit bij de bokssport. In het algemeen geldt dus dat ge u moet herinneren alles in zijn onderdelen na te gaan en door dat onderscheid al die dingen, behalve de deugd en wat daaruit voortvloeit, gering te achten. Pas ditzelfde toe in het gehele leven.

3. Hoe groot is de kwaliteit van een ziel die op het vereiste ogenblik bereid is het lichaam te verlaten, teneinde op te houden te bestaan, of om getransformeerd te worden, of juist om voort te bestaan!
Maar laat die bereidheid er zijn op grond van een innerlijke beslissing en niet uit puur verzet, zoals de Christenen dat doen[1]; laat het zijn na rijp beraad, waardig en ook om de ander zonder overdrijving te overtuigen.

4. Heb ik iets voor de gemeenschap gedaan? Dat komt mij dan zeker ten goede. Houd dit altijd voor ogen en houd nooit op zo te handelen.

5. Waarin zijt ge kundig? ‘Een goed mens te zijn.’ Maar dit kan alleen slagen op grond van een groots, universeel inzicht enerzijds en door het overwegen van de specifieke plaats die de mens inneemt anderzijds.

6. Oorspronkelijk werden de tragedies opgevoerd teneinde ons te herinneren aan bestaande omstandigheden, om aan te geven dat wat op het toneel

---

[1] In die tijd werd het woord ‘Christen’ als taboe beschouwd.

gebeurt ook in het dagelijks leven kan plaatsvinden, en tevens opdat wij ons in het leven niet ergeren aan datgene waarvan we bij toneelspel genieten. Men ziet immers dat alles zo moet geschieden en dat zelfs zij die 'Wee Kithaeron'[1] roepen, erin berusten. De toneelschrijvers hebben op dit punt zinvolle dingen gezegd, zoals bijvoorbeeld: 'Als mijn kinderen en ik door de goden verlaten zouden worden, heeft ook dat zijn reden.'[2]

En elders: 'Men behoort zich door de omstandigheden niet van de wijs te laten brengen.'[3]

Of: 'Onze levens worden geoogst als rijpe korenaren.'[4]

En meer van dergelijke uitspraken.

Na de tragedie kwam de zogenaamde 'oude komedie' in zwang. Door de vrijmoedige wijze waarop zij het hele bestaan hekelde, had deze een opvoedkundige functie. Bovendien bracht zij zeer zinvol de bescheidenheid in herinnering door op haar eigen directe manier dingen bij de naam te

---

[1] Sophocles. Koning Oedipus vs. 1391. Epictetus 1. 24, par. 16.
[2] Euripides. Antiope. Frag. 207: 7. 41.
[3] Euripides. Beller. Frag. 289: 7. 38.
[4] Euripides. Hyps. Frag. 757: 7. 40.

noemen. Diogenes heeft dat voor een groot deel overgenomen.
Overweeg vervolgens de reden waarom daarna de ‘nieuwere’ en de ‘nieuwe komedie’ ontstonden, waarvan de laatste al snel ontaardde in gekunstelde en inhoudloze naäperij. Men erkent weliswaar dat ook door de schrijvers van deze spelen nuttige dingen zijn gezegd, maar welk doel hen daarbij voor ogen stond is onduidelijk.

7. Hoe duidelijk staat het u voor ogen dat geen andere rol in het leven zo geschikt is voor het beoefenen van de wijsbegeerte, als die waarin ge u thans bevindt.

8. Als men de ene tak van de andere afhakt, kan het niet anders of men hakt hem ook van de hele boom af. Zo is ook de mens die zich van zijn medemens heeft afgescheiden, van de hele gemeenschap afgesneden. Een tak wordt door iemand anders afgehakt, maar de mens scheidt zichzelf van zijn naaste door zich in haat van hem af te keren. Hij weet echter niet dat hij zich daarmee tevens van de hele gemeenschap afsnijdt. Toch is er voor hem nog de genade van Zeus, die de hele gemeenschap ondersteunt. Hierdoor kunnen wij weer naar onze

naaste toegroeien en weer ten volle een deel van het geheel worden. Een veelvuldige verwijdering maakt het echter moeilijk weer één te worden met het geheel en de vroegere krachten te herkrijgen. In het algemeen is ook de tak die vanaf het begin deel had aan het leven van een plant en samen met haar groeide en ademde, niet gelijk aan de tak die eerst werd afgesneden en daarna weer op een boom geënt, zoals ook de tuinlieden zeggen. Wees van één plant, maar ontplooi u op uw eigen wijze.

9. Zij die u in de weg staan bij uw voortgang op het pad van de Rede, zijn niet in staat u van juist handelen af te houden, dus laat u ook niet beroven van uw goede gezindheid jegens hen. Behoud, naast uw vastberadenheid in oordeel en daad, vooral ook uw zachtmoedigheid jegens hen die u grof bejegenen of anderszins tot last zijn. Want boos worden op hen is even zwak als afzien van een noodzakelijke handeling of toegeven aan angst. In beide gevallen schiet men tekort; men deinst terug uit angst en men ontkent een verwant en dierbaar medemens.

10. ‘De natuur is de leermeesteres van de kunst’[1], want de kunst bootst de natuur na. En daar dat zo is, zal de natuur, die volmaakt en alomvattend is, ook nooit tekort schieten in kunstvaardigheid. In elke kunst wordt het mindere gedaan terwille van het hogere. Alzo handelt de hele natuur. In de natuur ligt de oorsprong van de rechtvaardigheid, waarvan alle andere deugden zijn afgeleid. Wanneer wij onderscheid maken tussen dingen die niet van elkaar verschillen of wanneer wij ons gemakkelijk laten bedriegen en door de omstandigheden laten beïnvloeden, zal het rechtvaardige niet behouden blijven.

11. Door naar bepaalde dingen te streven of ze te vermijden geraakt u in verwarring, vooral omdat de dingen zomaar op u afkomen. Maar wanneer ge er zelf op afgaat, dan vormt ge uw oordeel in alle rust. Hierdoor zullen de gebeurtenissen geen aanleiding tot onrust geven. Bovendien zult ge dan merken dat ge bepaalde omstandigheden niet najaagt of vermijdt.

---

[1] Natura artis magistra.

12. De ziel blijft volmaakt van vorm, wanneer zij zich althans niet naar buiten uitstrekt noch naar binnen samentrekt, zich niet verspreidt noch ineenkrimpt, wanneer zij straalt van licht, waarbij zij de waarheid in zichzelf en in alle dingen ziet.

13. Wanneer iemand mij minacht, is dat zijn zaak. Het is mijn zaak ervoor te zorgen dat ik niets doe of zeg dat verachtelijk is. Haat iemand mij? Dat is zijn zaak. Maar ik moet tegen iedereen mild en vriendelijk zijn. Ook moet ik bereid zijn zelfs degene die mij haat zonder haatdragendheid te wijzen op wat hij over het hoofd ziet. Evenmin moet ik al te duidelijk, doch eerlijk en doeltreffend, laten merken dat ik zijn haat verdraag, zoals Phocion, als hij tenminste niet deed alsof. Want het innerlijk van een mens moet zodanig zijn, dat de goden niet iemand zien die uit ontevredenheid handelt, of zich luidkeels beklaagt. Wat kan u gebeuren, wanneer ge in het heden handelt in overeenstemming met de natuur, en het heden aanvaardt als het door de universele natuur gegeven moment; als een mens die erop vertrouwt dat wat gebeurt op de een of andere wijze moet bijdragen tot het gemeenschappelijk belang?

14. De mensen maken elkaar complimenten om op elkaar neer te kunnen zien. En om elkaar de loef te kunnen afsteken, buigen zij voor elkaar.

15. Wat zijn wij toch gemeen en onoprecht als wij zeggen: Ik heb mij voorgenomen om je onbevooroordeeld tegemoet te treden. Wat hebben wij daar toch mee voor, man? Zoiets hoeft niet gezegd te worden, het blijkt vanzelf. Het moet in het voorhoofd gegrift staan, en uit de klank van de stem en de oogopslag direct blijken. Zo ontdekt ook de beminde terstond alles in de blik van de geliefde. Wie werkelijk goed en oprecht is, zou eigenlijk een sterke geur moeten verspreiden die door de voorbijganger, of hij wil of niet, prompt wordt opgemerkt. Opzettelijk nagestreefde eenvoud is als een kromme tak die niet meer recht kan worden. Niets is verwerpelijker dan een wolf in schaapskleren. Probeer dat voor alles te vermijden. De eerlijke en zachtmoedige mens is te herkennen aan zijn oogopslag. Zoiets blijft niet verborgen.

16. Het leven van de mens is het schoonst wanneer hij zich niet van de wijs laat brengen door onbelangrijke zaken. De kracht daartoe is in ieders ziel aanwezig. De mens blijft onverstoord wanneer hij alle

onbelangrijke dingen zowel afzonderlijk als in de gehele samenhang bekijkt en zich daarbij herinnert dat niet zij aanleiding geven tot het vormen van een mening over hen. Feitelijk dringen die dingen zich niet op, maar wij vormen er een oordeel over, teneinde ons er vervolgens aan te hechten. Wij kunnen ons ook níet aan zulke oordelen hechten en, wanneer er ongemerkt één binnensluipt, deze zelfs weer van ons afzetten. Laten wij ons realiseren dat wij maar weinig tijd hebben om daarop te kunnen letten en dat het leven tenslotte zo voorbij is. Waarom is het toch zo moeilijk deze dingen anders te zien. Wanneer zij in overeenstemming met de natuur zijn, verheug u er dan over en maak het uzelf niet te moeilijk. Maar wanneer zij tegen de natuur ingaan, zoek dan wat wel in overeenstemming met de natuur is en spoed u erheen, ook al is het iets onopvallends. Geen mens immers kan worden kwalijk genomen dat hij zijn best doet voor iets dat goed voor hem is.

17. Waar komt alles vandaan? Wat is de substantie ervan? Waarin verandert het? Hoe zal die verandering zijn? En zie hoe kwetsbaar alles is.

18. Ten eerste. Hoe is mijn verhouding tot de mensen? Wij zijn geschapen terwille van elkaar, maar daarnaast ben ik, Marcus Aurelius, geboren om de anderen te leiden, zoals een ram zijn schapen of een stier zijn koeien leidt. Ga terug naar de oorspronkelijke gedachtengang: als het heelal niet door de atomen maar door de natuur wordt bestuurd[1], dan bestaat het mindere terwille van het meerdere en het meerdere terwille van het geheel.
Ten tweede. Zie hoe de mensen zijn als zij eten, slapen of iets anders doen en vooral hoe zij de slaaf zijn van hun opvattingen en tot welke verdwazing dat leidt.
Ten derde. Als zij oprecht handelen, bedenk dan dat het niet nodig is om ontevreden te zijn; handelen zij onoprecht, dan doen zij dat duidelijk tegen hun zin en uit onwetendheid. De ziel wordt immers geheel en al tegen haar zin beroofd van de waarheid en van het vermogen ieder te geven wat hem toekomt. Iedereen vindt het dan ook onaangenaam te horen dat hij onrechtvaardig, onwetend en hebzuchtig is, kortom dat hij tekort schiet jegens zijn naasten.

---

[1] Bij atomen bestaan geen niveauverschillen, maar in de natuur zijn deze wel aanwezig.

Ten vierde. Ook gijzelf begaat veel fouten en zoals een ander is, zijt gij. En ook wanneer gij van bepaalde overtredingen afziet uit lafheid of uit vrees voor uw goede naam of een soortgelijke zwakke reden, zijt ge er toch wel toe geneigd.
Ten vijfde. Gij kunt niet altijd vaststellen of iemand een overtreding begaat, want er geschiedt veel met een bepaalde bedoeling. Gewoonlijk dient men over een uitgebreide kennis te beschikken voordat men iets terzake kundigs kan zeggen over de handelwijze van een ander.
Ten zesde. Wanneer gij u bovenmatig aan iets ergert of u ongelukkig voelt, bedenk dan hoe kortstondig een mensenleven is en dat wij allen na een wijle in de armen van de dood liggen uitgestrekt.
Ten zevende. Het zijn niet de daden van een ander, maar onze meningen erover die ons ontstemmen. Die daden komen immers voor rekening van de ander. Laat die mening los, wees bereid uw afwijzend oordeel te laten varen en uw opwinding is voorbij. Hoe doet men dit? Door te bedenken dat de daden van een ander u niet tot schande zijn. Als dat wel het geval was, zouden de overtredingen en de onrechtvaardigheden van anderen ons ook aangerekend moeten worden.

Ten achtste. Onze woede of smart brengen ons veel meer last dan de dingen zelf, waarover wij ons ergeren of verdriet hebben.
Ten negende. Mildheid is onweerstaanbaar, mits zij oprecht is en niet vals of geveinsd. Want wat kan de brutaalste vlegel u aandoen, indien u mild tegen hem blijft; als het zo uitkomt, vermaant u hem vriendelijk en leert hem op het moment dat hij u kwaad probeert te doen: 'Neen, mijn zoon, daarvoor zijn wij niet geschapen; mij zult gij niet deren, maar gij doet uzelf kwaad.' En toon hem voorzichtig doch onomwonden dat het werkelijk zo is en dat zelfs bijen en andere dieren die in groepen leven dit niet doen. Zeg het niet smalend of ironisch, maar mild en zonder te kwetsen. En zeg het niet schoolmeesterachtig of om de aandacht van omstanders te trekken, maar als waren hij en u alleen, zelfs als er anderen in de buurt zouden zijn.
Prent deze negen punten in uw geheugen als golden het geschenken der Muzen en wees van nu af aan, voor de rest van uw leven, mens. Vlei de mensen niet, doch erger hen evenmin, want zowel het een als het ander veroorzaakt afgescheidenheid en richt schade aan. Houd u bij opkomende woede duidelijk voor ogen dat niet woede maar zachtmoedigheid en mildheid mannelijk zijn, want deze zijn menselijker.

Zo kunnen veerkracht en doortastendheid tot hun recht komen en niet wanneer wij toegeven aan stemmingen en ergernis. Hoe minder wij ons door de dingen laten raken, des te sterker zullen wij worden. Verdriet is in wezen van even weinig betekenis als ergernis. In beide gevallen is immers sprake van gekwetstheid en onstandvastigheid. Aanvaard als ge wilt nog een tiende geschenk van de koning der Muzen. Het is dwaasheid te menen dat verdorven lieden geen overtredingen zouden kunnen begaan. Het getuigt bovendien van een onredelijke en gevoelloze instelling wanneer wij er vrede mee hebben dat die mensen anderen kwaad doen en wij tegelijkertijd verwachten dat zij ons met rust laten.

19. Voor vier afwijkingen van het onderscheidingsvermogen moeten wij ons bovenal hoeden en als wij die ontdekken, moeten wij ze uitroeien door hen als volgt bij hun naam te noemen. De eerste is het koesteren van nutteloze hersenspinsels; de tweede is handelen in strijd met het gemeenschappelijk belang; de derde afwijking is niet vanuit jezelf spreken, want dat kan men wel als een van de grootste dwaasheden beschouwen. De vierde afwijking tenslotte is zelfkritiek, waarbij het goddelijke in u voor het lagere en

sterfelijke lichaam zwicht en buigt en waaruit grove ideeën voortkomen.

20. Alles wat van de elementen lucht en vuur in u gemengd is, blijft in uw lichaam vastgehouden, ofschoon deze elementen van nature omhoogstijgen, gehoorzamend aan de universele orde. Evenzo zijn de elementen water en aarde in u van nature zwaar. Maar ze kunnen, omdat ze eveneens in uw lichaam vermengd zijn, worden opgelicht en uitstijgen boven hun natuurlijke plaats. Zo zijn de elementen dus ondergeschikt aan het geheel en zij worden op de plaats die hen is toebedeeld krachtdadig vastgehouden tot het moment waarop zij van die banden worden bevrijd. Is het dan niet hoogst gevaarlijk wanneer uw denkend vermogen ongehoorzaam is en zich verzet tegen zijn eigen toegewezen plaats? Niets kan het dwingen en het kan slechts volgens zijn natuur leven. Toch gehoorzaamt het niet, het gaat er tegenin. Want doen bewegingen die voortkomen uit onjuiste handelingen en onmatigheid, uit opwinding, verdriet en angst in feite iets anders dan ons afscheiden van de natuur?
Op het moment dat gij door omstandigheden ontevreden zijt, verliest ge uw onderscheidingsvermogen, dat evenzeer tot eerbied en ontzag jegens de

goden als tot rechtvaardigheid dient. Eerbied en ontzag jegens de goden behoren reeds veel langer tot de idee van een goede samenleving dan de veel jongere rechtspraak.

21. Wie niet altijd een en hetzelfde levensdoel voor ogen houdt, kan gedurende zijn leven niet standvastig zijn. Maar dat alleen is niet voldoende, er moet worden bij gezegd wat het doel is. Want de mensen zijn het meestal niet eens over wat goed is, maar wel over wat gemeenschappelijk is en daarom moet het doel ten dienste staan van de gemeenschap en de staat.[1] Wie al zijn wensen daarop richt en in overeenstemming daarmee handelt, zal altijd zichzelf zijn.

22. Bedenk hoe angstig en schichtig de veldmuis is, in vergelijking met de huismuis.[2]

23. Socrates noemde de meningen van de mensen vraatzuchtige monsters, schrikbeelden voor kinderen.

---

[1] Zie ook Boek 11, 18.1 en tevens Boek 5, 12.
[2] Aesopus fabel 297.

24. De Spartanen gaven hun gasten bij de spelen plaatsen in de schaduw; zelf namen zij genoegen met de overgebleven plaatsen.

25. Socrates wilde niet naar Perdiccas, ‘Opdat ik geen schamele dood tegemoet ga’, zoals hij zei en daarmee bedoelde hij: ‘ik wil niet dat mij diensten bewezen worden die ik niet kan wederdoen’.

26. In de geschriften der Ephesiërs lag de aansporing besloten zich voortdurend een der Ouden, die de deugd beoefenden, in herinnering te houden.

27. De Pythagoreërs kijken ’s ochtends naar de hemel en schenken een wijle aandacht aan het gestage, niet aflatende bewegen van de hemellichamen, hun orde, schoonheid en naaktheid. Voor een ster is er geen sluier.

28. Neem een voorbeeld aan Socrates, die zich in een schapevacht hulde, toen zijn vrouw Xantippe met zijn kleren verdwenen was. En denk aan hetgeen Socrates tot zijn vrienden zei, die zich schaamden en zich van hem verwijderden, toen zij hem in die kleding zagen.

29. Voordat ge lezen en schrijven kunt onderwijzen, moet gij het eerst zelf leren en dat geldt des te meer voor het leven.

30. ‘Wie opgegroeid is als slaaf, is niet in staat te spreken.’[1]

31. ‘Mijn hart sprong op van vreugde.’[2]

32. ‘Zij zullen de deugd verwerpen en haar met ruwe woorden bespotten.’[3]

33. ‘Alleen een dwaas zoekt ’s winters vijgen. Even dwaas is iemand die een kind verlangt wanneer het niet gegeven wordt.’[4]

34. Wie een kind omhelst, zei Epictetus, zou inwendig moeten zeggen: ‘Morgen ga je misschien wel dood’. Hoe kan iemand zoiets zeggen? ‘Heel eenvoudig’, antwoordde dan Epictetus, ‘alles wat een natuurlijk proces aanduidt kan gezegd worden.

---

1 Onbekend citaat.
2 Homerus Odyssee, boek 9, 413.
3 Citaat van Hesiodus.
4 Epictetus III, 24 par. 86.

Of is het soms verkeerd te spreken over het oogsten van het koren?'[1]

35. Een druif is eerst onrijp, dan volgroeid en tenslotte verdroogd. Telkens is er verandering, niet naar niet-bestaan, maar naar iets wat nu niet bestaat.[2]

36. Luister naar Epictetus: 'Niemand kan ons onderscheidingsvermogen afnemen.'[3]

37. Epictetus zei: 'Wij moeten ons de vaardigheid eigen maken het met iemand eens te zijn. En wat het impulsieve in ons betreft, moeten wij erop letten dat het in bedwang wordt gehouden, zodat het niet het algemeen belang schaadt en strookt met onze menselijke waardigheid. In ieder geval moeten wij ons onthouden van begeerte, zonder dat wij de dingen die niet in onze macht liggen, trachten te ontlopen.'[4]

---

[1] Epictetus III, 24, par. 86.
[2] Epictetus III, 24, par. 91.
[3] Epictetus III, 22, par. 105.
[4] Epictetus III, 122, par. 105.

38. Epictetus zei: 'Toeval is niet de inzet, maar de vraag of wij ons hoofd erbij hebben of niet.'[1]

39. Socrates zei: 'Verlangt gij de ziel van een redelijk of onredelijk wezen te bezitten?'
'Van een redelijk wezen.'
'Een redelijk wezen dat gezond is of ziek?'
'Gezond.'
'Waarom zoekt gij die dan niet?'
'Omdat wij haar reeds bezitten.'
'Maar waarom strijdt en twist gij dan?'[2]

---

[1] Epictetus I, 22, par. 17 e.v.
[2] Onbekend citaat van Socrates.

boek twaalf

1. Al wat ge langs een omweg wenst te bereiken, kunt ge nu reeds bezitten als ge het uzelf niet ontzegt. Dat wil zeggen, wanneer ge het verleden loslaat, de toekomst aan de voorzienigheid toevertrouwt en in het heden doet wat god-dienstig en rechtvaardig is; goddienstig, opdat ge uw lot met liefde moogt aanvaarden, daar de natuur u en uw lot tezamen bracht; rechtvaardig, opdat ge vrij en zonder omwegen de waarheid zult spreken en in alles de wet en de waarheid zult eerbiedigen. Laat niets u weerhouden, noch het kwaad van anderen, noch wat men zegt, noch uw eigen mening en zeker niet de gewaarwordingen van uw vleselijk omhulsel; dat deel van u zorgt immers voor zichzelf. Indien gij bij het naderen van de dood alleen het goddelijk beginsel in u eerbiedigt en al het andere laat vallen en niet vreest dat ge zult ophouden te leven, maar bevreesd zijt dat ge nog geen begin hebt gemaakt volgens de natuur te leven, dan zult ge een mens zijn die de scheppende kosmos waardig is en niet langer een vreemdeling in uw vaderland. Niet langer zult ge u verwonderen over de dagelijkse gebeurtenissen,

als waren zij onvoorzien, en niet langer zult ge van de omstandigheden afhankelijk zijn.

2. God ziet in ons allen het leidend beginsel, ontdaan van het stoffelijk omhulsel, de schil en het vuil. Daar Hij niets anders is dan het leidend beginsel, staat Hij alleen in verbinding met het leidend beginsel, van Hemzelf afkomstig, dat ons is toebedeeld. Wanneer ook gij u met deze bron wenst te verbinden, zult ge u moeten afkeren van het vele dat u daarvan af leidt. Want heeft degene die niet op het uiterlijk afgaat nog oog voor kleren, behuizing, aanzien en dergelijk uiterlijk vertoon?

3. Drievoudig is uw samenstelling: lichaam, levensadem en geest. De eerste twee zijn de uwe in die zin dat ge er alleen voor moet zorgen, de derde is geheel en al de uwe. Maak uzelf, dat wil dus zeggen uw geest, los van alles wat anderen doen of zeggen, van al uw eigen handelingen en woorden, en van alle ongerustheid omtrent de toekomst. Maak u ook vrij van alle in het u omhullende lichaam aanwezige verleidingen en de daaraan gekoppelde bewegingen van de geest, alsook van de maalstroom der omstandigheden.

Op deze wijze leeft de zuivere geest, verlost van het lot, in vrijheid. Zij doet wat rechtvaardig is, aanvaardt wat op haar weg komt en spreekt de waarheid. Maak daarom, zeg ik u, uw onderscheidingsvermogen[1] vrij van de gehechtheden die veroorzaakt worden door alle bijkomstigheden, en van de gehechtheid aan de toekomst en het verleden. Maak van uzelf wat Empedocles noemt: 'een zuivere bol, zich verheugend in zijn volmaakte vorm'.
Oefen u alleen dat leven te leiden dat het uwe is, dat wil zeggen, in het heden, in het nu, dan kunt ge de tijd die u nog rest tot uw dood, onberoerd, welgemoed en in de genade van uw beschermgod doorbrengen.

4. Steeds weer verbaas ik mij dat, hoezeer ook een ieder zichzelf het meeste liefheeft, iedereen aan zijn eigen mening over zichzelf minder waarde hecht dan aan wat anderen van hem denken. Als een godheid of een wijze leraar ons zou opdragen geen enkel idee over onszelf in ons hoofd te halen en te koesteren, dat niet tevens hardop gezegd kan worden, dan zouden we dat geen dag volhouden. Hieruit blijkt

[1] Letterlijk: Het leidend beginsel.

hoezeer wij wat anderen van ons vinden hoger aanslaan dan ons eigen inzicht.

5. Hoe zouden de goden, die alles zo schoon en uit liefde voor de mensen hebben geschapen, dat ene ooit over het hoofd hebben kunnen zien? Namelijk het feit dat de weinige voortreffelijke mensen, die met God in nauw verband hebben gestaan en door hun godvruchtige en vrome handelingen in Zijn onmiddellijke nabijheid hebben verkeerd, na hun dood niet herboren zouden worden, maar geheel en al in het niets zouden oplossen? En mocht dat dan inderdaad waar zijn, weet dan dat de goden het anders zouden hebben gedaan als dat nodig was geweest, want dan zou het ook uitvoerbaar zijn geweest en als het in de aard van de natuur had gelegen, zou de natuur die mogelijkheid ook hebben voortgebracht. Maar omdat het niet nodig is, weet dan dat het ook niet mogelijk is. Ge ziet toch immers ook zelf wel dat ge door zo te argumenteren, met God aan het redetwisten bent. Als de goden niet de opperste goedheid en rechtvaardigheid zelve waren, zouden wij dat niet eens kunnen doen. Zo hebben zij dus bij het totstandbrengen van het universum niets op onrechtvaardige of onredelijke wijze kunnen

veronachtzamen en evenmin enig onrecht of verzuim over het hoofd kunnen zien.

6. Oefen u ook indien ge vreest te falen. Want de linkerhand, die toch voor andere taken weinig geschikt is door ongeoefendheid, heeft omdat zij daar wel geoefend in is een steviger greep op de teugel dan de rechter.

7. Zie hoe onvermijdelijk het is dat lichaam en ziel tegenover het feit van de dood gesteld worden. Besef de kortstondigheid van het leven, het vervloeien van verleden en toekomst en de vergankelijkheid van de hele stoffelijke wereld.

8. Overweeg de levensvragen in hun ware gedaante, ontdaan van hun vorm. Beschouw de handelingen in hun oorsprong; wat lijden is, wat plezier, wat dood, wat roem is, waar de schuld ligt van onze onrust en dat niemand door een ander gehinderd kan worden en dat dit allemaal ideeën zijn.

9. Ge kunt u in de toepassing van de principes beter vergelijken met een worstelaar dan met een zwaard-vechter. De zwaardvechter immers heeft een zwaard dat hij eerst moet opnemen, wanneer hij het nodig

heeft. De worstelaar heeft zijn hand direct ter beschikking en hoeft niets anders te doen dan zijn vuist te ballen.

10. Zie de dingen zoals ze zijn door hen te onderscheiden in subject, object en de kracht daartussen in.

11. Hoe machtig is een mens die niets anders doet dan datgene waar God mee instemt en alles aanneemt wat God hem geeft.

12. Verwijt de goden de loop der natuur niet; zij maken noch bewust noch onbewust fouten. Verwijt ook de mensen niets; zij weten niet beter. Verwijt daarom niemand iets.

13. Hoe lachwekkend en misplaatst is het, zich te verbazen over hetgeen in het leven geschiedt.

14. Er is immers óf een voorbeschikt lot en een bestendige orde, óf een genadige voorzienigheid, óf een blinde chaos zonder leiding.
Als er een bestendig lot is, waartoe dient dan weerspannigheid? Als er een genadige voorzienigheid is, moeten wij zorgen dat wij die goddelijke hulp waard zijn. En als er een onbeheerste chaos is, wees dan blij

dat ge in die golven onder leiding staat van de rede in uzelf. En als de golven u meesleuren, laten zij dat dan alleen met uw lichaam, uw levensadem en al wat daarbij hoort, doen; de rede kunnen ze niet meesleuren.

15. Een lamp verspreidt haar licht tot zij wordt uitgedoofd en haar gloed verliest. Zullen waarheid, rechtvaardigheid en zelfbeheersing in u dan eerder ophouden?

16. Stel, ik ben van mening dat iemand een fout heeft gemaakt, hoe weet ik dan dat het een fout is? Heeft hij inderdaad een fout gemaakt, dan veroordeelt hij zichzelf en handelt als iemand die zich tegen zichzelf keert. Wie niet wil dat een slecht mens kwaad doet, is als iemand die niet wil dat de vijgeboom sap naar zijn vruchten voert, of kinderen huilen, of paarden hinniken, of dat allerlei andere onvermijdelijke dingen gebeuren. Waarom zoudt ge gebukt gaan onder het bezit van een dergelijke eigenschap? Als ge u aan deze dingen ergert, moet ge u juist daarvan genezen.

17. Indien het niet past, laat het dan. Indien het niet waar is, zeg het dan niet. Ge moet meester zijn over uw zinnen.

18. Zie altijd het geheel, zie wat het in werkelijkheid is dat bij u die voorstelling opwekt, onderzoek het en onderscheidt het in subject, object en de kracht daartussenin en bezie de levensduur die het is toegemeten.

19. Zie toch in dat ge iets bezit dat hoger en goddelijker is dan datgene wat u doet lijden en tot marionet maakt. Wat beheerst uw geest dan wel? Vrees? Begeerte? Argwaan? Iets anders?

20. Doe om te beginnen niets zomaar, in den blinde. En doe vervolgens slechts wat leidt tot een gemeenschappelijk doel.

21. Want binnenkort zult ge niemand en nergens zijn en evenmin zullen al die dingen die ge nu ziet nog bestaan, noch iemand van de mensen die nu leven. Want alles wat leeft, groeit op, verandert en sterft af en maakt zo plaats voor wat daarna komt.

22. Alles bestaat in uw verbeelding en daarover hebt ge macht; verlos u met uw wil van uw verbeelding en uw gemoed zal rustig zijn, evenals de zee rustig en zonder golven is voor de zeeman die een kaap gerond heeft.

23. Iedere handeling die op het juiste moment ophoudt, ondervindt van dit ophouden generlei nadeel; evenmin ondervindt degene die de handeling op het juiste moment beëindigt enig nadeel. Ook het leven, dat immers alle daden met elkaar verbindt, ondervindt wanneer het op het juiste moment ophoudt, geen enkel nadeel. Ook degene die dit hele samenspel op het juiste moment beëindigt, komt er niet slecht van af. De juiste tijd en plaats worden door de natuur aangegeven; soms zelfs doet onze individuele natuur dat, zoals bij het oud worden, maar de universele natuur gaat in ieder geval zo te werk. Door de wisseling en verandering van haar delen blijft steeds het gehele universum fris en in volle bloei. Al wat tezamen het geheel vormt, is steeds nieuw en van volmaakte schoonheid. Het sterven is voor niemand slecht, omdat er niets schandelijks aan is; het ligt immers buiten onze macht en staat niet op zichzelf. Het is juist iets goeds, daar het voor het geheel precies op tijd komt, daarin tevens bijdraagt

en erin opgaat. Iemand die zich op deze manier en volgens deze principes voor God gedraagt, is een goddelijk wezen, omdat zijn eigen inzicht hem zegt hoe hij tegenover de feiten moet staan.

24. Houd de volgende drie regels in gedachten. Ten eerste: Ga in uw handelingen met volle aandacht recht op het doel af en handel niet anders dan de rechtvaardigheid zelf gedaan zou hebben. Besef dat de dingen die van buiten op u afkomen u zonder enige twijfel door het lot of de voorzienigheid zijn toebedeeld. Verwijt daarom noch het lot, noch de voorzienigheid iets. Ten tweede: beschouw hoe een ieder tot leven komt vanaf het moment van bevruchting tot het moment van bezieling en vanaf dat moment totdat hij zijn ziel weer teruggeeft, en zie waaruit het geschapene is opgebouwd en waarin het weer oplost. Ten derde: bedenk hoe ge - als ge plotseling opgeheven werd om de kaleidoscoop van menselijke gedragingen te aanschouwen - daarop zoudt neerzien, en tevens de omvang van de u omringende hemellichamen en de hen omringende ruimte zoudt kunnen zien en hoe ge dit, iedere keer dat ge werd opgetild, weer zoudt zien, altijd het-zelfde, altijd in beweging. Voeg daarbij nog de ledigheid van dit alles.

25. Werp uw meningen overboord, dan zult ge in veiligheid zijn. Wie zou u daarvan kunnen weerhouden?

26. Wanneer ge over iets verstoord zijt, vergeet ge dat alles in oorsprong hetzelfde is en dat falen een andere oorzaak heeft.
Bovendien vergeet ge dat alles wat geschiedt altijd zo gebeurde en zal blijven gebeuren, en ook nu overal zo plaatsvindt. Men verliest uit het oog hoe groot de verwantschap van de individuele mens met de hele mensheid is. Zij is geen band van bloed of zaad, maar van geest. Eveneens vergeet ge dat ieders geest voortvloeit uit God en daardoor goddelijk is. Ook dat niemand enig eigendom bezit, want kind, lichaam en zelfs ieders ziel zijn van God afkomstig. Bovendien vergeet men dat voor iedereen alles is zoals men het opvat en dat een ieder slechts in het heden kan leven en slechts het heden kan verliezen.

27. Houd uzelf voortdurend het beeld voor ogen van hen die zich bijzonder over iets hebben geërgerd of van hen die op het toppunt van roem hebben gestaan en die op bijzondere wijze getroffen werden door omstandigheden, vijandschap, of soortgelijke toevalligheden. Stel u vervolgens de vraag: ‘Waar is dat

alles nu?' Het is in rook opgegaan en tot stof geworden, tot een legende geworden of gewoon vergeten. Ongetwijfeld komen dan voorbeelden bij u op - hoe Fabius Catullinus op zijn landgoed leefde, Lucius Lupus in zijn tuinen, Stertinius in Baiae, Tiberius op Capri en Rufus in Velia. Beschouw de totale verwarring van geest die uit deze meningsverschillen ontstaat, en hoe nutteloos al die opwinding is. Hoeveel meer in overeenstemming met het gedrag van de filosoof is het, om u op natuurlijke wijze op grond van de u gegeven middelen als een rechtvaardig en wijs mens en als een volgeling der goden te gedragen. De zogenaamde valse bescheidenheid is veruit het lastigst.

28. Op vragen als, 'Waar hebt ge de goden gezien of op welke gronden hebt ge aangenomen dat zij bestaan, waardoor ge ontzag voor hen hebt?', zeg ik ten eerste dat zij zelfs voor het oog zichtbaar zijn; vervolgens dat ik, ofschoon ik mijn ziel niet heb gezien, toch eerbied voor haar koester. En ook neem ik aan dat zij bestaan en eerbiedig ik hen op grond van het feit dat ik de macht der goden herhaaldelijk ondervind.

29. De verlossing in het leven bestaat uit het zien van elk afzonderlijk ding in zijn geheel, uit welke materie het bestaat en wat er de oorzaak van is. Wij moeten met heel ons hart doen wat rechtvaardig is en de waarheid spreken. En wat anders rest ons dan het leven te genieten door het ene goede met het andere te verbinden zonder de geringste tussenruimte over de laten?

30. Er is slechts één zonlicht, ook al wordt het verstrooid door muren, bergen en talloze obstakels. Er is slechts één gemeenschappelijke substantie, hoewel deze in talloze lichamen met afzonderlijke eigenschappen wordt verdeeld. Er is slechts één ziel, hoewel verdeeld over ontelbare schepselen van verschillende afmetingen. Er is slechts één intellect, ook al schijnt het in vele delen gescheiden te zijn. De eerder genoemde elementen, zoals de levensadem, en die nu besproken worden, hebben geen gevoel en zijn van uiteenlopende substantie. Toch houdt de substantie van de geest en ook hun eigen gewicht hen tezamen. Het is het intellect eigen zich te richten naar wat aan hem gelijk is, er een eenheid mee te vormen en het gemeenschapsgevoel niet te verbreken.

31. Wat verlangt ge? In leven blijven? Waarnemen dan? Of handelen? Groei wellicht? Of juist sterven? Het gebruik van de stem? De bezigheden van de geest? Als u deze wensen echter gemakkelijk naast u neer kunt leggen, dan leeft ge tenslotte in overeenstemming met de Rede en met God. Het is in strijd met de eerbied voor de Rede en voor God bedroefd te zijn over het feit dat men door de dood van al die zaken wordt beroofd.

32. Welk een gering deel van de oneindige en onmetelijke tijd is een ieder toebedeeld. Zeer snel immers gaat het verloren in de eeuwigheid. Hoe gering is het deel van de universele substantie van een ieder. En hoe klein het deel van de universele geest van iedereen. Welk een gering deel van de gehele aarde is de kluit waarop gij rondwroet. Met dit alles in gedachten moet ge aan niets anders waarde hechten dan aan handelen in overeenstemming met uw eigen natuur en aanvaarden wat de universele natuur u brengt.

33. Hoe behandelt het onderscheidingsvermogen[1] zichzelf? Want daar ligt de kern van de zaak. Al het

[1] Letterlijk: leidend beginsel.

overige, of het nu wel of niet van uw keuze afhankelijk is, is slechts rook en stof.

34. De beste reden om de dood gering te schatten, is het feit dat zelfs diegenen die iets prettigs goed en iets vervelends slecht vonden, de dood onbelangrijk achtten.

35. Wie slechts het passende ogenblik juist acht, wien het om het even is of hij veel of weinig daden verricht in overeenstemming met de zuivere Rede en voor wie het geen verschil maakt of hij langere dan wel kortere tijd de schepping zal aanschouwen, hem zal de dood geen angst aanjagen.

36. Mens, ge hebt geleefd als burger van deze staat. Wat maakt het uit of ge er vijf dan wel honderd jaar hebt doorgebracht? Wat volgens de Wet verloopt, is voor ieder gelijk. Waarom zoudt ge bevreesd zijn? Het is geen tiran die u uit deze staat verbant en evenmin een onrechtvaardig rechter, maar de natuur zelve, die u er destijds ook binnen droeg. Het is als de regisseur die een toneelspeler van het toneel wegstuurt, waarop de speler zegt: 'Maar ik heb slechts drie van de vijf bedrijven gespeeld.' Dat is dan prachtig, maar in het leven vormen dan die drie

bedrijven het hele spel. Want hij die het stuk geschreven heeft en destijds het slot bepaalde, is nu verantwoordelijk voor de oplossing. Gij zijt voor geen van beide verantwoordelijk. Vertrek dan welgezind, want welgezind is ook hij die u wegstuurt.